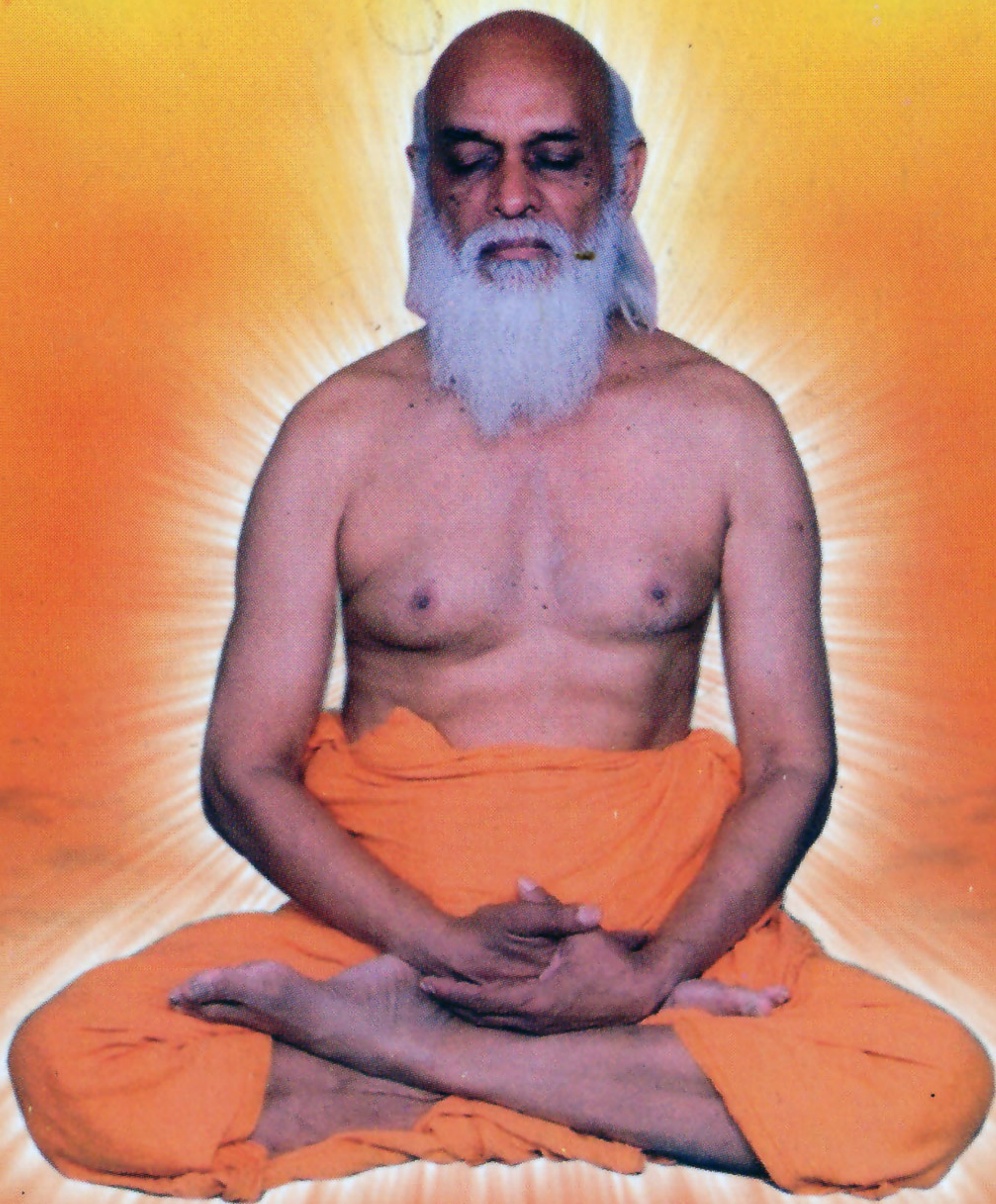




பிராணாயோக ரகசியம்



ஞானப்பேராளி

சுவாமிக்வி விஞ்ஞானனந்தா,

நிறுவனர் - இயக்குனர், யோகாலயம் - பிராணாயோக ஆசிரமம், அமெரிக்கா.

வெளியீடு : பிராணாயோக சென்டர், சேலம்.



பிராணாயோக ரகசியம்



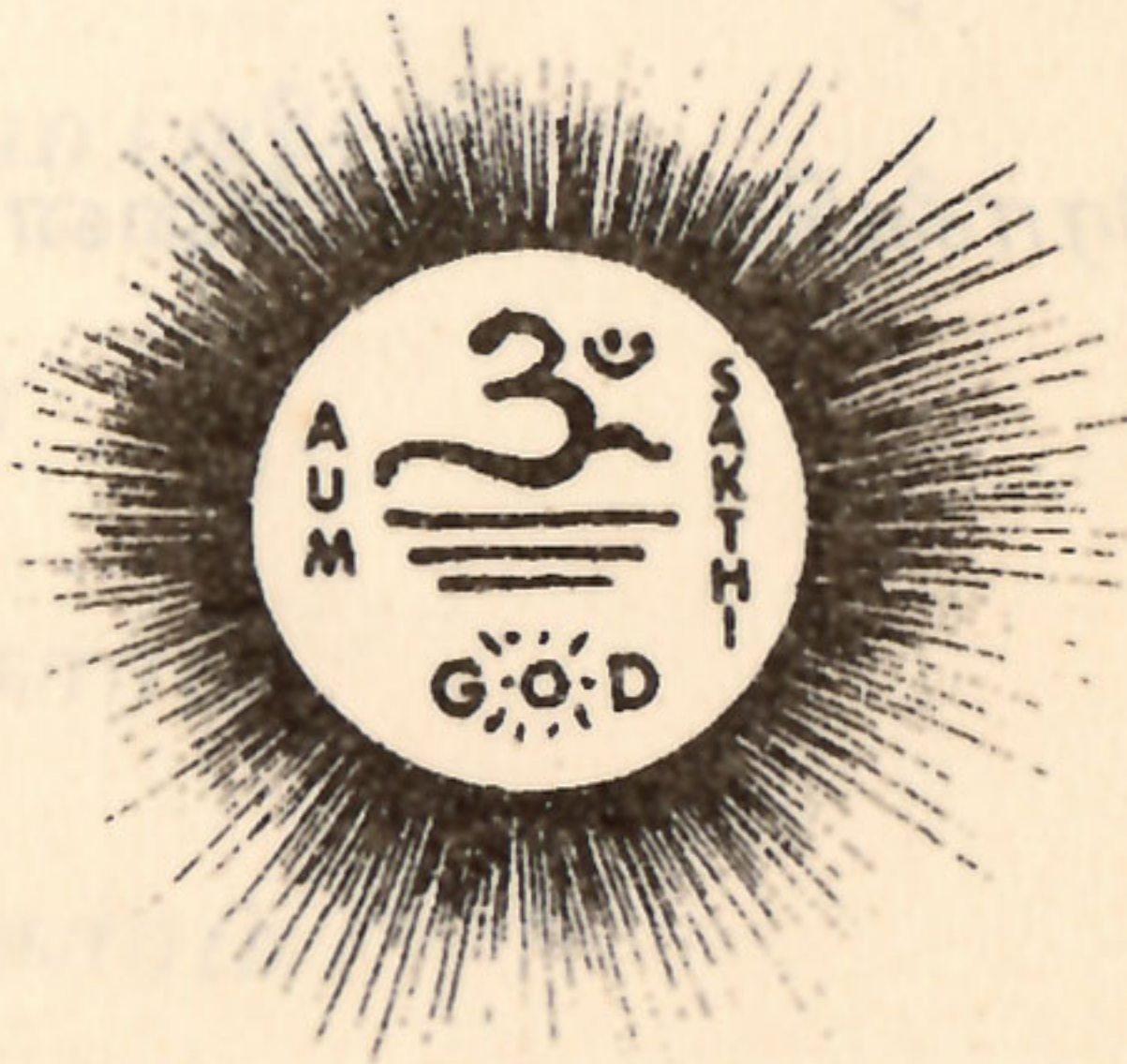
- ☆ ஆசனங்கள்
- ☆ பிராணாயாமங்கள்
- ☆ முத்திரைகள் ☆ மந்திரங்கள்
- ☆ சூரிய நமஸ்காரம் ☆ சந்திர நமஸ்காரம்
- ☆ தியானம்



ஞானப்பேராளி

சுவாமிஜி விஞ்ஞானந்தா

நிறுவனர் - இயக்குனர், யோகாலயம் - பிராணாயோக ஆசிரமம், அமெரிக்கா.



வெளியீடு :

பிராணாயோக செனிடர்,

5, புதுக்கோட்டை எண் - 1, கிச்சிப்பாளையம், சேலம் - 15.

அருளுரை :

தெய்வ வழிபாட்டின் மூலம், இதய குகையில் இறைவனை நிறுத்தி, சித்த சுத்தியுடன் பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து தியானம் செய்து பின் யோகத்திற்கானவற்றை ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

யோகம் உம்மை உயர்ந்தவனாக்கும். யோகம் என்பது உட்புறம், வெளிப்புறம் சுத்தியுடன் செவ்வனே இதயாத்மனைடைதல்.

இதயம் சுத்திகரிப்பின், உற்சாகம், ஊக்கம், வைராக்கியம் யாவும் கிட்டும். யோகத்தில் எதுவும் சாத்தியமாகும். யோகம் மாந்தர்களின் மாணிக்கம். மனம், உடல் உளம் யாவும் சுத்திகரித்து ஒன்றித்திருப்பதே யோகம் ஆகும். மனமும் உடலும் ஒன்றித்திருப்பின் வேண்டுவது யாதும் இல்லை.

மனச்சுத்தமே யோகம். அஃது பரிபக்குவமான தியானத்தினால் ஆகும். அகச்சுத்தம், தெய்வீக பக்தி, தியானம், தினம் தவறாத ஆன்மீகப்பயிற்சி, இவைகளினால் ஏற்படும் திடமே பக்குவப்பட்ட உத்திடம் யோகமென்பது.

யோகத்தின் முடிவே இறைவன் இருப்பிடம். யோகத்தால் எதையும் அடையும் தன்மை ஏற்படின் அதுவே பெரும் பாக்கியம்.

தியானம் சித்திப்பின் யோகம் முற்றுறும்.

தியானம் உட்குத்திகரிக்கும் ஓர் இறைவனின் கருவி.

தியானம் மனிதனின் முக்கிய உள் அந்தரங்க இதயத்தின் பிணைப்பு! பிறப்பு - இறப்புக்கு ஏதுவாகும்! இறப்பும் பிறப்புக்கு ஏதுவாகும்.

ஆதலால் மனிதன் எப்பொழுதும் குயவன் சக்கரம்போல் பிறப்புக்களால் ஓயாது உழைக்கிறான்.

தெவிட்டும் பாங்குடையது, இந்திரியங்களிலிருந்து வரும் இன்பம். தெவிட்டாத பாங்குடையது தெய்வத்திடமிருந்து தூய மனதில் ஊறும் இன்பம்.

— தலை தெய்வம் தெய்வ பந்தனை, —
— இறைவன் பந்தனை —
— பந்தனை —

முதற்பதிப்பு : ஜூன் 14, 2004

தலைப்பு : பிராணாயோக ரகசியம்

மொழி : தமிழ்

ஆசிரியர் : சுவாமிஜி விஞ்ஞானாந்தா

பதிப்பு வெளியீடு & பதிப்புரிமை :

- பிராணாயோக சென்டர்,
5, புதுத்தெரு எண் - 1,
கிச்சிப்பாளையம்,
சேலம் - 15.

புத்தக அளவு : Dy 1/8

பக்கங்கள் : 131

பொருள் : யோகம், தியானம், பிராணாயம்.

தாள் : கிரிம் ஒவ்

படிகள் : 5

அச்சகம் : சுவாமி கிராஃபிக்ஸ், சென்னை.

விலை : ரூ. 68/-

பொருளடக்கம்

அருளுரை	-	1
முகவுரை	-	2
பதிப்புரை	-	3
பிராணாயோக சென்டர்	-	4
யோக வரலாறு	-	6
மந்திரங்கள்	-	13
ஆத்மார்த்த போதனைகள்	-	17
சாதகர்களுக்கு வழிகாட்டி	-	21
சுவாமிஜியின் அமுத மொழிகள்	-	25
ஆசனங்கள்	-	29
பிராணாயாம பயிற்சி	-	44
முத்திரைகள்	-	72
சூரிய நமஸ்காரம்	-	81
சந்திர நமஸ்காரம்	-	82
அபூர்வ ஆசனப்படங்கள்	-	83
சுவாமிஜியின் புகைப்பட தொகுப்பு	-	89
பிராணாயோக தத்துவம்	-	131

முகவுரை :

யோக அன்பர்களின் வாழ்க்கையில் ஞானப் பேரொளியாகவும், வழிகாட்டியாகவும் விளங்கும் நம் சற்குருநாதர் சுவாமிஜி விஞ்ஞானானந்தா மஹராஜ் அவர்கள் நாம் ஆரோக்கியம் பெற்று நீள் ஆயுளுடன் யோக மார்க்கத்தில் சித்திபெற சுவாமிஜி அவர்கள் அருளிய 'பிராணாயோக ரகசியம்' நூலினை வெளியிடுகின்றோம்.

இந்த பிராணாயோக ரகசியத்தில் சுவாமிஜி அவர்களின் பல்வேறு வயதில் எடுக்கப்பட்ட அரிய யோகப்படங்கள் அமெரிக்கா, கனடா, ஜப்பான், ஜெர்மன் மற்றும் பிற நாடுகளில் எடுக்கப்பட்டவை இப்புத்தகத்தில் அடங்குகிறது.

யோக வரலாறு, பிராணாயாமங்கள், முத்திரைகள், சூர்ய நமஸ்காரம், சந்திர நமஸ்காரம், அரிய மந்திரங்கள், சுவாசத்தை மாற்றும் விதம், தியானம் ஆகியவை இந்நூலில் இடம் பெற்றுள்ளது.

சுவாமிஜி அவர்கள் தனது அனுபவத்தில் கண்ட உண்மைகள் எல்லோரும் உணரும்படி மிக எளிமையாக அருளியுள்ளார்கள்.

2500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு பகவான் ஸ்ரீ பதஞ்சலி மகரிஷியால் தோன்றிய இந்த யோகக்கலை ஆசனம், பிராணாயாமம், இயமம், நியமம், பிரத்யாகாரம், தாரணை, தியானம், சமாதி இவைகளை படிப்படியாக யார் கடைப்பிடித்து, தினம் தவறாது செய்து வருகின்றார்களோ அவர்கள் பகவான் பதஞ்சலி மகரிஷியால் ஆசீர்வதிக்கப்பட்டு, கடவுளின் நிலை நிச்சயமாக அடைவார்கள்.

பகவானின் பாதார விந்தத்தை அடைவதற்கு உடல் திடம், மனோ திடம், வைராக்கியம், ஊக்கம், உற்சாகம், தினசரி செய்முறைப்பயிற்சி, எண்ணங்கள் எல்லாம் ஒன்றுபட்டு இருப்பின், நிச்சயமாய் சித்த சுத்தி பெறும், யௌனம் கிட்டும். சொல்லும் வார்த்தை பலிப்பதாகும், எண்ணங்கள் கட்டுப்படும், ஆறுதாரா சக்கரங்கள் விழிப்புறும்.

ஆன்மீக யோக அன்பர்களே, நமது வாழ்க்கை முன்னேற்றமடைய ஆன்மீக பயிற்சி இல்லாமல் எதையும் சாதிக்கமுடியாது.

ஒவ்வொருவருடைய எண்ணங்கள் திடம் பெற பதஞ்சலி பகவான் அருள் நிச்சயமாக வேண்டும்.

உச்சாடனம் செய்து வந்தால் சித்தியாகும்.

சுவாமிஜி அவர்கள் இப்புத்தகம் வெளியிடுவதற்காக அமெரிக்காவிலிருந்து சேலம் வந்து வெளியிட்டதை பெரும்பாக்கியமாக கருதுகின்றோம்.

அன்பர்கள் இதை படித்து பயிற்சி செய்து பகவான் ஸ்ரீ பதஞ்சலி, குருநாதர் சுவாமி விஞ்ஞானானந்தா ஆகியோர் அருள்பெற்று நீண்டு வாழ்க. வாழ்த்துகின்றோம்...

பதிப்புரை :

இந்நூல் சிறப்பாக வெளிவர இரவு, பகல் பாராது உழைத்த யோகி. சீனிவாசன், மகாத்மாஜி, திரு. மருதுபாண்டியன்-சென்னை, திரு. இரவி - சுவாமி கிராஃபிக்ஸ், சென்னை, திருமதி. சாந்தாபாய் அம்மாள், யோகிஜி சாய்ராம், யோகிஜி ஜெகதீஸ், யோகிஜி முரளிஜி, யோகிஜி ராமகிருஷ்ணன், யோகிஜி S. சுகுமாரன் மற்றும்

அழகாக வடிவமைப்பு செய்த சேலம் - மினர்வா கம்ப்யூட்டர் பிரிண்ட்ஸ், குமரன் பிரஸ் குமார் அவர்களுக்கும்,

சேலம் பிராணாயோக சென்டர் புகைப்படங்கள் எடுத்த சத்யநாராயணன் சக்தி ஸ்டுடியோ அவர்களுக்கும்,

நன்கொடை வழங்கிய நல் உள்ளங்களுக்கும், ஆதரவு தந்த அனைவருக்கும் நன்றி.

* * * * *



பகவான் ஸ்ரீ பதஞ்சலி மாமுனிவர்

பதஞ்சலி தியான மந்திரம்

ஓம் : ஜீவமணி பிராஜத்பனா சஹஸ்ர

விஸ்ருத விஸ்வம் :

பரா மண்டலாய அனந்தாய நாகராஜாய

நமோ நம :

(இப் பூ உலகத்தில் வாழும் அனைத்து ஜீவராசிகளையும் தன்னுள் அடக்கி எல்லையற்றவனாக இருக்கும் உன்னை நாகராஜன் மூலமாக வணங்குகின்றோம்.)



பிராணாயோக சென்டர், சேலம்.

சேலம் பிராணாயோக மையம் 1975ல் சுவாமிஜி அவர்கள் சேலம் வருகையின் போது துவங்கப்பட்டது. பயிற்சி வகுப்புகள் காலை ஆண்களுக்கும், மாலை பெண்களுக்கும் ஆசனம், பிராணாயாமம், தியானம், மந்திரப்பயிற்சி ஆகிய பயிற்சி வகுப்புகள் சேலம் செரிரோடு தியாசபிகல் சொசைட்டியில் நடைபெறுகின்றது.

இப்பிராணாயோக மையத்தின் பொறுப்பாளராகவும் எங்களுக்கு யோக பயிற்சியினை அளித்த யோகா மாஸ்டர் திரு. வை. நாராயணன் (மகாத்மாஜி) அவர்களின் அரிய பணியினை பாராட்டுகின்றோம்.

மற்றும் இம்மைய வளர்ச்சியிலும், யோக பணிகளிலும் அயராது உழைத்து வரும் திரு. ஜெகதீஸ், யோகி. சாய்ராம்ஜி, திரு. கோவர்தனன், திரு. சுகுமார், யோகி. திரு. முரளிஜி, யோகி. திரு. ராமகிருஷ்ணன்ஜி மற்றும் பெண்கள் வகுப்பு பொறுப்பாளரும், யோக ஆசிரியையுமான திருமதி. சாந்தாபாய் அம்மாள், திருமதி. மதுபாலா ஆகியோர் பணியினை என்றும் மறவோம்.

பெரியவர் திரு. சாம்பலிங்கச் செட்டியார் அவர்களின் குருசேவையை மறவோம்.

பிராணாயோகம் என்பது சுவாமிஜி அவர்களின் அனுபவஎளிய பயிற்சிகள் :

ஆசனங்கள் செய்யும் போது ஒவ்வொரு ஆசனத்திற்கும் (சலபாசனத்தை தவிர) 4, 6 தடவை சுவாசத்தை வெகுதீர்க்கமாக உள்ளே இழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.

ஆசனங்கள் செய்யும் போது வயிற்றில் உணவு இல்லாமல் இருத்தல் - ஆசனம் செய்தபின் ஒரு மணி நேரம் கழித்து உண்ணுதல் - பிராணாயாமம் செய்யும்போது 3 மணிநேரம் கழித்து உண்ணுதல் இவை கடைபிடிக்கப்பட வேண்டும். இயம, நியமத்தை கடைபிடித்தல் அவசியம்.

இச் சேலம் பிராணாயோக மையம் சுவாமிஜி அவர்களின் அருளாசியுடன் தன்னலமற்ற சேவையை செய்து வருகின்றது.



AIMS

- ❖ ஆன்மநேய ஒருமைப்பாடு
- ❖ தன்னல மறுப்பு; பிறருக்கு உதவுதல்.
- ❖ தன்னைத்தான் அறிதல்.
- ❖ இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்தல்.
- ❖ ஹடயோக, பிராணா யோகப் பயிற்சி வகுப்புகள் நடத்துதல்.
- ❖ யோகாசன கண்காட்சிகள், யோகாசன கருத்தரங்குகள், மாவட்ட - மாநில - தேசிய அளவில் நடத்துதல்.
- ❖ யோகசபை சார்பாக நூலகம் நடத்துதல்
- ❖ சுவாமிஜி அவர்களின் அருளுரைகள், கருத்துரைகள் வெளியிட்டு எல்லோருக்கும் பயன்படச்செய்தல்.
- ❖ To serve humanity to reach peace of mind, health and happiness.
- ❖ To cultivate the feelings of the universal brotherhood.
- ❖ To scrap the nature of selfishness and to promote the readiness to help others.
- ❖ To develop the capacity of self - understanding.
- ❖ To lead a spiritual life associate with nature.
- ❖ Conduct Yogasana classes regularly.
- ❖ A library consists of books on pranayam, Yogas, Spiritual books and other books
- ❖ Seminars on yogasanas are organised and conducted in national - international levels and Annual special programmes.
- ❖ Swamiji's lectures, teachings, messages, writings and other activities are published here to be of immense guide.

யோக வரலாறு

ஆஸனங்களும், அதன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட முந்தைய நூல்களின் வயது வரலாறு.

பதஞ்சலி யோக சூத்திரம்	-	600 BC
யோக யாக்குவஸ்கிய	-	200 BC - 200 AD
வாயு புராணம்	-	300 AD
வியாச பாஸ்யம்	-	500 - 600 AD
கோரக்கூஷ க்ஷதகம்	-	900 - 1000 AD
சிவ புராணம்	-	1000 AD
ஹதயோகப் பிரதீபிகை	-	1400 AD
யோக உபநிஸதம்	-	1400 - 1500 AD
யோக சிந்தாமணி	-	1500 AD
ஹத ரத்னாவளி	-	1600 - 1700 AD
கேரண்ட ஷம்ஹிதை	-	1800 AD
சிவ ஷம்ஹிதை	-	1800 AD

B.C

Circa 2000

from 872

from 700

563 - 483

Circa 300

LANDMARKS OF YOGA

Early age of yoga practice

Yoga and other Upanishads

Sage Kaila founder of Samkhya Philosophy

From Gautama to Buddahood

Yoga Sutras by Patanjali, Bhagavad Gita by Sage Vyasa

A.D

Circa 300

686 - 719

1016 - 1100

1040 - 1123

Circa 1300

Circa 1300

1469 - 1538

Circa 1600

1893

1936

Niyaya, Vaishesika, Mimasa, Yoga, Vedanta and Samkhya

Sankaracharya - founder of Vedanta philosophy

Tibetan philosopher Naropa, teacher of Marpa - Buddhism in Tibet

Tibet's great composer of Song, Yogi Milarepa

Founder of Soto Zen in Japan - Monk Dogen

Himalayas, Gorakhpur, India, Yogi Gorakhnath, composer of Gorakshasataka

Founder of Sikhism - Guru Nanak / Kabirdas

Gheranda Samhita, Siva Samhita

Swami Vivekananda visits and establishes yoga and vedanta philosophy in U.S.A.

Divine Life Society founded by Swami Sivananda in Rishikesh, Himalayas, India.

கடப்பை ஸ்ரீ பரமஹம்ச ஸச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர், அவரைப்பற்றி....

ஸ்ரீ பரமஹம்ச ஸச்சிதானந்த யோகிஸ்வரர் 1865 பிப்ரவரி மாதம் 16ம் தேதி வியாழக்கிழமை மாலை 6.30 மணிக்கு சிம்ம லக்கினத்தில் காஞ்சிபுரத்தில் பிறந்தார்.

இவர் அருளிய நூல்கள் :

- ❖ ஜீவப் பிரம்மைக்ய வேதாந்த ரஹஸ்யம்
- ❖ மாயையின் ரகஸ்யார்த்தம் வெளிப்படுத்தி மனதை நிறுத்தம் நூல்
- ❖ ஜனன மரண ரகசியம்
- ❖ தத்துவ பரிசோதனை - அன்னதானபலன்
- ❖ யோகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டிய முறைகள்
- ❖ ஸரிர தேவாலய ரஹஸ்யார்த்த பாரிஜாதம்
- ❖ ஸ்ரீ யோகிஸ்வரர் பூர்வ ஜன்ம இந் ஜன்ம சரித்திரம்
- ❖ மனோ ஓட்டத்தை நிறுத்தி காட்டும் நூல்
- ❖ ஸ்ரீகபிர்தாஸ் சரித்திரம்

ஸ்ரீ பரமஹம்ச ஸச்சிதானந்த யோகிஸ்வரர் ஜீவப் பிரம்மைக்ய வேதாந்த ரகசிய நூல் வெளியிட்ட பின் கடப்பை ஜில்லா கடிக்கோட்டை எனும் நான்குமலை மத்தியில் போய் சேர்ந்து யோகத்தில் இருந்தார்கள் அதன்பிறகு அதைவிட்டு தென் இந்தியா செங்கல்பட்டு ஜில்லா பொன்னேரி தாலுக்கா பஞ்சேஷட்டியில் பெரிய மடம் கட்டி சில காலம் யோகத்தில் இருந்தார். அதன்பின்னர் பெங்களூர் கெம்பாபுர அஹ்ரஹாரம் பெங்களூர் சிட்டி தென்இந்தியாவில் ஆசிரமம் கட்டி யோகத்தில் இருந்தார். பின்பு அங்கு ஜீவ சமாதி அடைந்தார்.

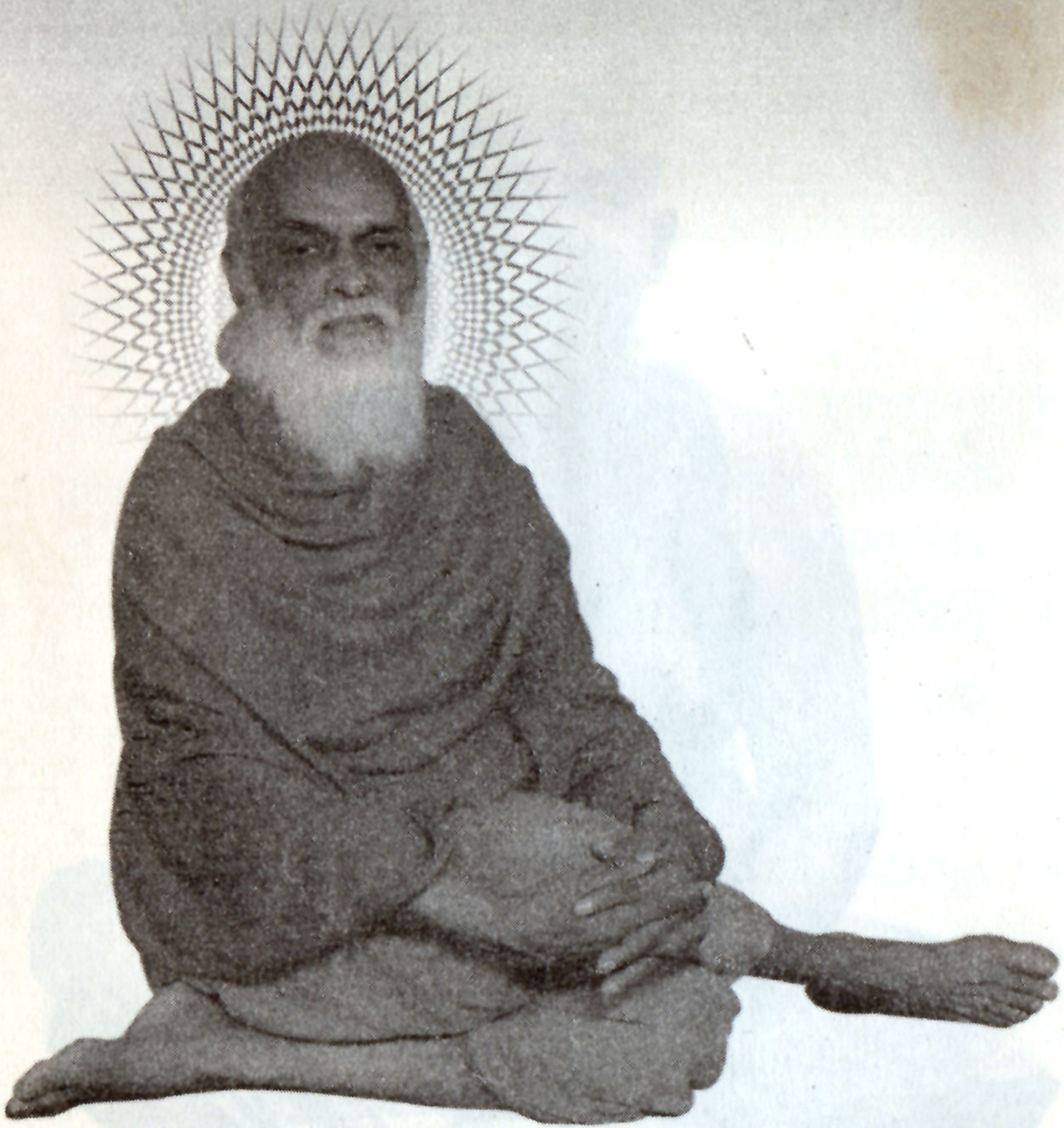


கடம்பை
ஸ்ரீ பரமஹம்ச
ஸச்சிதானந்த யோகீஸ்வரர்,
பெங்களூர்.



குருதேவ்

**சுவாமி சிவானந்தா மஹராஜ்,
நிறுவனர் - தெய்வநெறி கழகம்,
(Divine Life Society - Rishikesh, Himalayas)**



Swamiji

VIGNANANANDA,

Founder / Director,

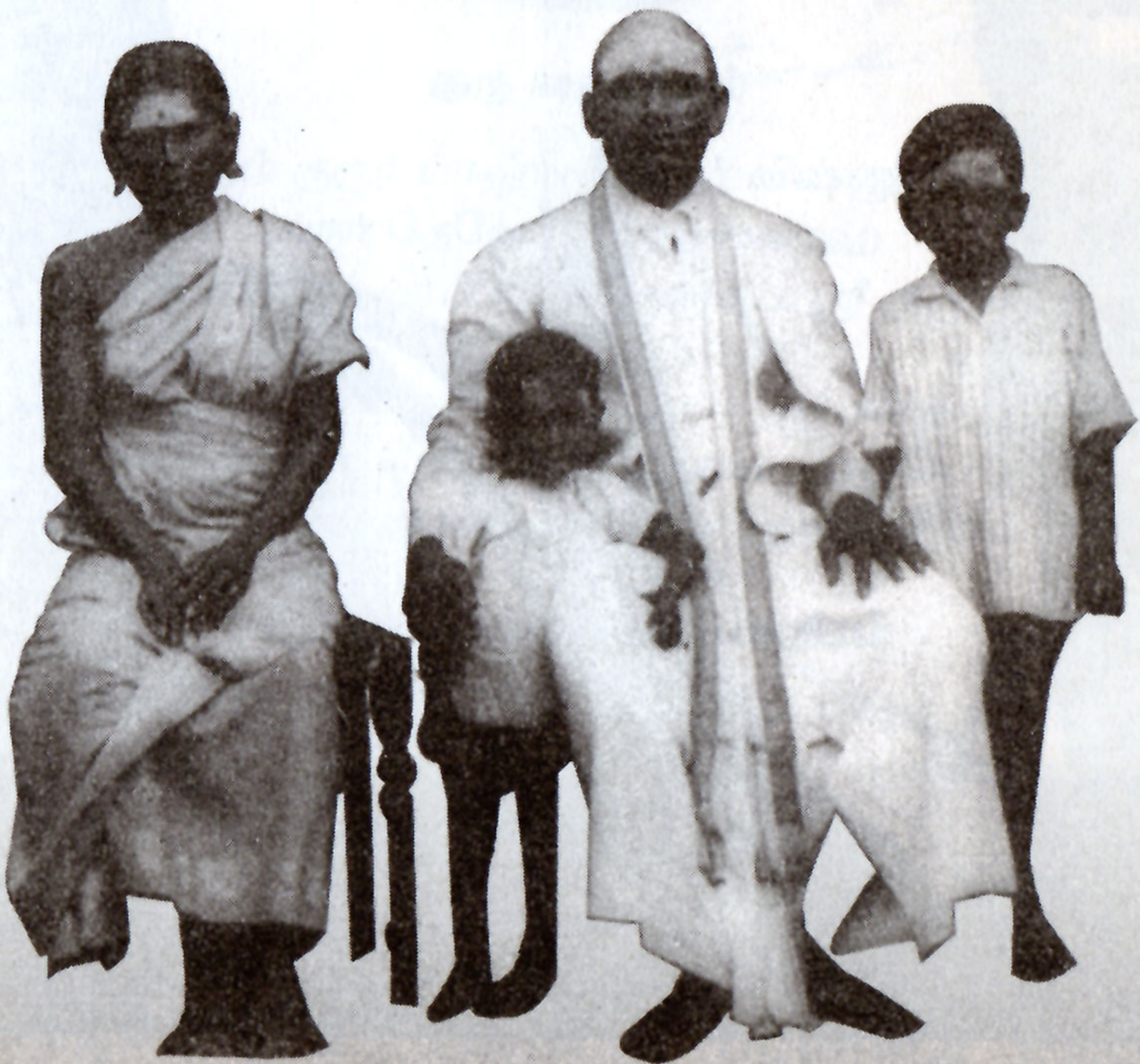
YOGALAYAM, PRANA YOGA ASHRAM,

1717, Alcatraz Avenue, Berkely, CALIFORNIA - 94701. U.S.A





சற்குருதேவரின் ஆசிகள்



பெற்றோர்கள் மத்தியில் சுவாமிஜி



சுவாமிஜி அவர்கள் தாயாருடன்...





மந்திரங்கள்

குரு வணக்கம்

ஓம் குருர் ப்ரஹ்மா குருர் விஷ்ணுர் :

குருர் தேவோ மஹேஸ்வரஹ :

குருர் ஸாக்ஷாத் பரப் ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீ குருவே நம:

குருவே! ப்ரம்மாவாகவும், விஷ்ணுவாகவும்,
மகேஸ்வரனாகவும், மேலான உண்மை பரம்பொருளாகவும்
விளங்குகின்ற உன்னை வணங்கி போற்றுகின்றோம்.

மஹாம்ருத்யஞ்ஜய மந்திரம்

ஓம்: த்ர்யம்பகம் யஜாமஹே ஸுகந்திம் புஷ்டி வர்த்த நம்
உர்வாருகமிவ ப ந்த நாந் ம்ருத்யோர் முக்ஷிய மா
ம்ருததார்!

நல் மணம் பொருந்தியவரும், சக்தியை விருத்தி
செய்கின்றவருமாகிய மூன்று கண்களையுடைய சிவனை
வணங்குகின்றோம். வெள்ளரிப் பழமானது எவ்வாறு
காம்பிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக் கொள்கின்றதோ



அவ்வாறு நம்மை பிறப்பு, இறப்பு சம்சாரமாகிய உலக பந்தங்களிலிருந்து விடுவித்து மோட்சத்தை அளிப்பாயாக.

காயத்ரி மந்திரம்

ஓம் : பூர் பு வஸ்ஸ்வ : தத்ஸவிதுர் வரேண்யம் !
பர்கோ தே வஸ்ய தீ மஹி தி யோ ந: ப்ரசோதயாத்!

அண்டம் முழுவதும் பரவியுள்ள சூரிய தேவனின் மேலான ஒளியை நாம் வணங்குகின்றோம். அவருடைய ஒளியானது நம் மனதை ஒளிர்விக்கட்டும்.

பதஞ்சலி தியான மந்திரம்

ஓம் : ஜுவமணி பிராஜதீபனா சஹஸ்ர விஸ்ருத விஸ்வம் :
பரா மண்டலாய அனந்தாய நாகராஜாய நமோ நம :

இப் பூலோகத்தில் வாழும் அனைத்து ஜீவராசிகளையும் தன்னுள் அடக்கி எல்லையற்றவனாக இருக்கும் உன்னை நாகராஜன் மூலமாக வணங்குகின்றோம்.

இராம மந்திரம்

ஓம்: நிஷ்கலாய விமோஹாய சுத்தாய:
நிஜதர்ம ஸ்வரூபாய இராகவாய நமோ நம:

களங்கமில்லாதவராகவும், பற்று அற்றவராகவும், தூய்மையானவராகவும், தர்மத்தை நிலைநாட்டுபவராகவும் விளங்குகின்ற இராமனை வணங்குகின்றோம்.

கிருஷ்ண மந்திரம்

ஓம் க்ருஷ்ண ! க்ருஷ்ண மஹாயோகி ந் பக்தாநாம்
அபயங்கர! கோ விந்த பரமாநந்த, ஸர்வம் மே வாஸமாநய!

ஓம் க்ருஷ்ணா! தலை சிறந்த யோகியே, பக்தர்களின் பயத்தை போக்குபவரே, உயர்ந்த ஆனந்தத்தை அளித்து எல்லோருள்ளேயும் குடியிருக்கும் கோவிந்தா உன்னை வணங்குகின்றோம்.



❖ ஓர் நமசிவாய ❖ ஓர் நமோபகதேவாஸ் தேவாய ❖ ஓர் சூரண்பவாயநம ❖ வீதாராம் ❖ வீராம் ❖ ஹரி ஒம்

ஓம் நமோ நாராயணாய ✧ ஓம் நமசிவாய ✧ ஓம் நமோபகவதேவாஸ தேவாய ✧ ஓம் சரணைபவாயநம ✧ ஸ்தீராம் ✧ ஸ்நீராம் ✧ ஹரி ஓம்

உண்ணாதே. ஒவ்வொரு வருஷத்திலும் உனக்கு மிகவும் விருப்பமாயுள்ள பண்டங்களை ஒரு மாத காலம் விலக்கி வைத்து ஸாமானிய போஜனத்தை உட்கொள். பாலும் பழமும் த்யானத்திற்கு அனுகூலமானது. ஆயுள் அதிகரிக்க வேண்டுமானால் ஆகாரத்தை, ஔஷதம்போல் நினைத்துச் சாப்பிடு. போகத்திற்காக உண்பது மிகவும் பாபம். உப்பையும், சர்க்கரையையும் ஒரு மாத காலம் ஏற்காதே. துவையலின்றி, அன்னம், பருப்பு, ரொட்டி இவைகளினாலேயே ஜீவிக்க சக்தியுள்ளவனாகிக்கொள்ள வேண்டும். பருப்புக்கு உப்பும், தேத்தண்ணீர், காபி, பால் இவைகளுக்கு சர்க்கரையும் கேட்காதே.

5. இடம் : த்யானத்திற்காகப் பிரத்தியேகமான அறைவேண்டும். அதன் சாவி உன்னிடமே இருக்கட்டும்.
6. தருமம் : உன் சக்திக்கேற்றவாறு மாதந்தோறும் அல்லது தினந்தோறும் ஒரு ரூபாய்க்கு ஒரு அணாவாக தரும விஷயத்தில் செலவு செய்.
7. ஒதுதல் : கீதை, இராமாயணம், பாகவதம், விஷ்ணு ஸஹஸ்ரநாமம், ஆதித்ய ஹிருதயம், உபநிஷத்து, யோகவாஸிஷ்டம். இவைபோன்ற மத நூல்களை தினம் அரைமணி முதல் ஒருமணி வரையில் ஒழுங்காக படித்து சிந்தனை செய்.
8. பிரம்மசர்யம் : வெகு ஜாக்கிரதையுடன் வீரியத்தை காப்பாற்றவேண்டும். ஏனென்றால் வீரியமே கடவுள், வீரியமே ஸர்வ ஸக்தி, வீரியமே ஸர்வ ஜஸ்வரியம், வீரியமே புத்தி, மனது, உயிர் இம்முன்றின் ஸாரம்.

ஓம் நமோ நாராயணாய



ஓம் நமசிவாய

ஓம் நமோ நாராயணாய ✧ ஓம் நமசிவாய ✧ ஓம் நமோபகதேவாஸுதேவாய ✧ ஓம் சூவணபவாயநம ✧ ஸீதாராம் ✧ ஸீராம் ✧ ஹரி ஓம்

ஓம் நமோ நாராயணாய ✧ ஓம் நமசிவாய ✧ ஓம் நமோபகவதேவாஸ்தேவாய ✧ ஓம் சூரபைபவாயநம ✧ ஸீதாராம் ✧ ஸ்ரீராம் ✧ ஹரி ஓம்

9. தோத்திரப் பாடல்களிலும், ஸ்லோகங்களிலும் சில மனப்பாடம் செய்து கொண்டு ஜபத்திற்கோ, த்யானத்திற்கோ ஆஸனத்தில் உட்காரும் போது சொல்லவும், அப்படிச் செய்தால் உன் மனது விரைவில் புனிதமாகும்.
10. ஒழுக்கம் : தீயோரிணக்கத்தை விலக்கு, ஸத்ஸங்கத்தை நாடு, சுருட்டுப் பிடித்தல், புலாலுண்ணல், மதுபானம் முதலியவைகளை அறவே ஒழி. கெட்ட பழக்கங்களை விட்டு விடு.
11. ஏகாதசி தினம் உபவாஸமிரு. இன்றேல் பால் பழங்களை மட்டும் புசி.
12. ஜபமாலை ஒன்றை கழுத்திலாகிலும் சட்டைப் பையிலாகிலும் வைத்துக்கொள்ளவும். இரவில் உன் தலையணைக்குக்கீழ் வைத்துக் கொள்ளவும். நேரம் கிடைத்த போதெல்லாம் ஜபம் செய்.
13. மௌனத்தை தினம் இரண்டு மணி நேரமாவது பழகு.
14. வாக்ஸாதனம் : எவ்வித கஷ்டத்திலும் உண்மையே உரை. மிதமாகவும் இனிமையாகவும் பேசு.
15. தேவைகள் : உனக்கு மிகவும் தேவையாயுள்ளவற்றைக் குறைத்துக் கொள். நான்கு சட்டைகள் உனக்கிருந்தால் மூன்றாகவோ, இரண்டாகவோ, குறை. சந்தோஷமாயும், திருப்தியாயும் வாழ். அநாவசியமான தொந்தரவுகளை நீக்கி ஸாமான்ய வாழ்வும் உயர்ந்த நோக்கமுடையவனாயிரு.

ஓம் நமோ நாராயணாய

ஓம் நமசிவாய

தேவியின் அருள்பெற பிரார்த்தனை

ஆயுர்தே ஹி தநம் தே ஹி வித்யாம் தே ஹி மஹேஸ்வரி
ஸமஸ்தமகி லம் தே யி தே ஹி மே பரமேஸ்வரி

மஹேஸ்வரியே, நல்ல ஆயுளைக் கொடு, நல்ல செல்வத்தைக்
கொடு, நல்ல கல்வியை கொடு, மூன்று உலகங்களிலும் வாழும்
பரமேஸ்வரியே! நாங்கள் கேட்கும் அனைத்தையும் கொடு

காப்பு மந்திரம்

ஓம் : அபசாரபந்து தீ பூதா ஏ பூதா புவி சமஸ்திதா!
ஏ பூதா விக்ன கர்தரஸ் தீ நஷயந்து மமாஜ்னாய!

இந்த பூவுலகம் முழுவதும் தீய சக்திகள் நிறைந்துள்ளது. அந்த
தீய சக்திகளிலிருந்து நம்மை காப்பாற்றுவாயாக.

சாந்தி மந்திரம்

“ஸர்வேஷாம் ஸ்வஸ்திர் பவது
ஸர்வேஷாம் சாந்திர் பவது
ஸர்வேஷாம் பூர்ணம் பவது
ஸர்வேஷாம் மங்களம் பவது”

எல்லோருக்கும் நலம், அமைதி, முழுமை, மங்களம்
உண்டாகட்டும்.

ஸர்வே பவந்து ஸுகின :
ஸர்வே ஸந்து நிராமயா :
ஸர்வே பத்ராணி பக்ஷயந்து :
மா கக்ஷித் துக்கபாக் பவேது :

எல்லோரும் செளக்கியமாகவும், குறைபாடுகள் இல்லாமலும்,
துன்பம் இன்றியும், பிறர் நலம் பேணுபவராகவும் இருக்கட்டுமாக.

“அஸதோ மா ஸத்கமய
தமஸோ மா ஜ்யோ திர் கமய
மர்த்யோர் மா அம்ருதம் கமய
பயதோ மா அபயம் கமய”

எம்மை பொய்மையிலிருந்து மெய்மைக்கும், அறியாமை என்னும் இருளிலிருந்து ஞானமெனும் ஒளிக்கும், பந்தமெனும் மரணத்திலிருந்து மோக்ஷம் எனும் அமிர்தத்திற்கும் பயத்திலிருந்து பயமில்லாத நிலைக்கும் நம்மை அழைத்துச் செல்வாயாக.

“ஓம் பூர்ணமத; பூர்ண மிதம்
பூர்ணாத் பூர்ண முதச்யதே
பூர்ணஸ்ய பூர்ண மாதாய
பூர்ணமே வா வசிஷ்யதே”

அப்பால் இருப்பது பூரணம். இயற்கையாய் இயங்குவதும் பூரணம். பூரணத்திலிருந்து பூரணம் தோன்றியுள்ளது. பூரணத்திலிருந்து வந்திருப்பதும், பூரணமே எஞ்சியுள்ளது.

கூட்டு தீயானம்

“ஓம் ஸஹனா வவது! ஸஹநௌ புனக்து!
ஸஹவீர்யம் கரவாவஹை! தேஜஸ் வினாவ தீதமஸ்து
மாவித்விஷா வஹை!”

கூடியிருப்போம், கூடியிருந்துண்போம், கூடியிருந்து ஆற்றலை பெருக்குவோம். நமது ஆற்றல் அளவற்றதாகட்டும், நம்மிடையே தீய உணர்வுகள் இல்லாது போகட்டும்.

PRANAYOGA CENTRE CELEBRATIONS

- ☐ Swamiji's Birthday - June 14th
- ☐ Swami Sivananda Birthday - Sept. 8th
- ☐ Sri Kadappai Sachidhananda Yogiswarar Guru Jayanthi - Feb. 16th
- ☐ Swami Ramanadaji Birthday - Nov. 19th
(Divine Life Society, PYC, Canada).



ஓம் நமோ நாராயணாய



ஓம் நமசிவாய

சுவாமி சிவானந்தரின்

ஆத்மார்த்த போதனைகள் :

1. தினமும் அதிகாலையில் : நான்கு மணிக்கு எழுந்திரு. இதுதான் பிரம்மமுகூர்த்தம் எனப்படும் காலம், இக்காலம் ஈஸ்வர தியானத்திற்கு மிகவும் அனுகூலமானது.
2. ஆஸனங்கள்: ஜபம், தியானம் செய்ய அரைமணி நேரம் கிழக்கு அல்லது வடக்கு திக்கை நோக்கி பத்மாஸனத்திலேனும், ஸித்தாஸனத்திலேனும், ஸுகாஸனத்திலேனும் உட்காரவும். இந்நேரத்தை கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மூன்று மணிநேரம் வரை அதிகரித்துக்கொள்ளவும். பிரம்மசரிய, தேகாரோக்கியத்தின் பொருட்டு ஸிரஸாஸனமும், ஸர்வாங்காஸனமும், நடத்தல் முதலிய இலேசான தேகாப்யாஸங்களும் ஒழுங்காகச் செய்யவும். அதோடு, இருபது பிராணாயாமமும் செய்யவும்.
3. ஜபம்: உன் மனதுக்கிசைந்த அடியில் கண்டுள்ள ஏதேனும் ஒரு மந்திரத்தை தினந்தோறும் 108 முதற்கொண்டு 21,600 முறை வாயில் ஜபம் செய். (20 மாலைகள் ஒ 108 - 21,600) மந்திரங்கள் : ஓம் நமசிவாய, ஓம் நமோ நாராயணாய, ஓம் நமோ பகவதே வாசுதேவாய, ஓம் சரவணபவாய நம: ஸீதாராம், ஸ்ரீராம், ஹரி ஓம், காயத்ரி போன்றவை.
4. ஆஹார நிபந்தனைகள் : சுத்தஸாத்வீக ஆகாரத்தைப்புகி; மிளகாய், புளி, வெள்ளைப் பூண்டு, வெங்காயம், புளிப்பான பண்டங்கள், எண்ணெய், கடுகு, பெருங்காயம் இவைகளை விலக்கி மிதமாக உண்ணவும். மிதமாக

ஓம் நமோ நாராயணாய



ஓம் நமசிவாய

ஓம் நமோ நாராயணாய * ஓம் நமசிவாய * ஓம் சரவணபவாதேவாய * ஓம் நமோ பகவதேவாய * ஓம் நமசிவாய * ஓம் நமோ நாராயணாய * ஓம் நமசிவாய * ஓம் சரவணபவாதேவாய * ஓம் நமோ பகவதேவாய * ஓம் நமசிவாய * ஓம் நமோ நாராயணாய * ஓம் நமசிவாய

ஓம் நமோ நாராயணாய * ஓம் நமசிவாய * ஓம் சரவணபவாதேவாய * ஓம் நமோ பகவதேவாய * ஓம் நமசிவாய * ஓம் நமோ நாராயணாய * ஓம் நமசிவாய





16. அஹிம்ஸா பரமோ தர்ம : ஆகையால், ஒருவருக்கும் தீங்கு செய்யாதே. கோபத்தை அன்பினாலும், க்ஷமையினாலும், தையையினாலும் வென்றுவிடு.
17. சுய உதவி : ஏவலாளிகளே கதி என்று இராதே. தன்கையே தனக்கு உதவி என்பது எல்லாவற்றிலும் மேலான நற்குணம்.
18. தினசரி : சயனிப்பதற்கு முன், அதே தினத்தில் உன்னால் செய்யப்பட்ட பிழைகளைப்பற்றி யோசித்து ஆத்ம விசாரம் செய்துபார். தினவர்த்தமானக் குறிப்பு புத்தகம் ஒன்றையும், ஆத்ம சீர்திருத்த புத்தகம் ஒன்றையும் பென்ஜமின் பிராங்களின் வைத்துக்கொண்டதுபோல் வைத்துக்கொள். கடந்த தவறுதல்களைப்பற்றி சிந்திக்காதே.
19. ஆயுள் : “காலன் ஒவ்வொரு நொடியிலும் உனக்காக காத்திருக்கிறான்” என்பது நினைவிருக்கட்டும். ஆகையால் உன் கடமைகளைச் செய்யத் தவறாதே. நன்னடத்தையைக் கைக்கொள்.
20. சரணாகதி : விழித்தவுடனும், உறங்கும் முன்னும் ஈஸ்வரனை நினை. ஈசனே கதியென்று அவரிடத்தில் உன்னை ஒப்படைத்துவிடு.

பணிபுரி! சுத்தனாய் இரு! அன்புகொள்!
கொடுத்துப்பழகு! தியானம் செய்!
அனுபூதி அடை!



சாதகர்களுக்கு வழிகாட்டி

1. உன்னுடைய தேவைகளை மிகவும் சுருக்கிக் கொள்.
2. நிலைமைக்குத் தக்கபடி நடந்துகொள்.
3. எப்பொருளிலும் யாரிடத்திலும் ஒருபோதும் பற்றுதல் வைக்காதே.
4. உன்னிடமிருப்பதை மற்றவரோடு பங்கிட்டுக்கொள்.
5. எப்போதும் பணிசெய்யச் சித்தமாயிரு; சமயத்தை நமுவவிடாதே. ஆத்மபாவத்தோடு தொண்டு செய்.
6. நான் செய்பவனல்ல; நான் சாட்சி மாத்திரமே என்னும் எண்ணத்தைக் கொண்டிரு.
7. இனிய சொற்களை அளந்து பேசு.
8. கடவுளை அடைவதற்குத் தீவிரமான ஆவல் கொள்.
9. உனது சொத்துக்கள் யாவற்றையும் துறந்து கடவுளிடம் பூரணமாகச் சரணமடை.
10. ஆத்மீக பாதை என்பது கத்தியைப்போல் கூர்மையானது. ஒரு குரு அவசியம் வேண்டும்.
11. மிகுந்த பொறுமையும் விடாமுயற்சியும் வேண்டும்.
12. ஒரு நாள் கூடப் பயிற்சியைக் கைவிடாதே.
13. குரு உனக்கு வழிதான் காட்டுவார். அவ்வழி நடக்க வேண்டியவன் நீயே.
14. ஆயுள் குறுகியது. மரண நேரம் நிச்சயமற்றது. ஆகவே யோக சாதனத்தை ஊக்கமாகத் தொடங்கு.
15. தினந்தோறும் ஆத்மீக தினசரியை வைத்து அதில் உன் முன்னேற்றத்தையும் தவறுதல்களையும் சரியாகக் குறி. தீர்மானங்களைக் கடைப்பிடி.
16. சாதனம் செய்ய நேரம் இல்லை என்று முறையிடாதே. தூக்கத்தையும் வீண் பேச்சையும் குறை. பிரம்ம முகூர்த்தத்தைக் கைப்பிடி.

17. உண்மையாகிய கடவுளின் எண்ணத்தால் உலகம் என்னும் எண்ணத்தை அகற்று.
18. இடைவிடாத பிரம்ம சிந்தனையினால் நீ இன்னார் ஆண் பெண் என்னும் எண்ணத்தை மற.
19. இன்று செய்யக் கூடியதை நாளைக்கு என்று தள்ளிப்போடாதே.
20. தற்புகழ்ச்சி செய்து கொள்ளாதே; உன் வல்லமைகளை காட்டிக் கொள்ளாதே. எளிமையாயும் அடக்கமாயும் இரு.
21. எப்போதும் முகமலர்ச்சியுடன் இரு. கவலைகளை விடு.
22. உனக்கு அவசியமில்லா தவற்றைப் பற்றி அசட்டையாக இரு.
23. கூட்டங்களையும் விவாதங்களையும் விட்டுத் தூர விலகு.
24. தினமும் சில மணி நேரம் ஏகாந்தமாக இரு.
25. பேராசை, பொறாமை, பணத்தை அபரிமிதமாகச் சேர்த்தல் ஆகியவற்றை விட்டுவிடு.
26. பகுத்தறிவினாலும் வைராக்கியத்தினாலும் உனது உணர்ச்சிகளை அடக்கு.
27. எப்பொழுதும் மனதைச் சமநிலையில் வைத்துக்கொள்.
28. நீ பேசுவதற்குமுன் இருமுறை யோசி. ஒரு காரியத்தைச் செய்வதற்குமுன் மும்முறை யோசி.
29. புறங்கூறுதல், தூஷித்தல், தப்பு கண்டுபிடித்தலை ஒழி. பின்வருவதைப் பற்றி எச்சரிக்கையாக இரு.
30. உனது தப்புகளையும் பலவீனங்களையும் கண்டு கொள். மற்றவர்களின் நன்மையையே நோக்கு. பிறரின் நற்கருமங்களை மெச்சிப் பேசு.
31. பிறரால் செய்யப்பட்ட கெடுதிகளை மன்னித்து மற, உன் பகைவர்களுக்கும் நன்மையே செய்.
32. ஆசை, கோபம், அகம்பாவம், மோகம், லோபம் ஆகியவற்றை விஷப்பாம்பை விலக்குவதுபோல் விலக்கு.

33. எவ்வளவு துன்பங்களையும் சகிக்கத் தயாராய் இரு.
34. வைராக்கியத்தைத் தூண்டும் பொருட்டு சில கோட்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்.
35. சிற்றின்பங்களை விஷம், வாந்தி பண்ணிய உணவு, அல்லது சிறு நீர் போல் கருது. அவை உனக்குத் திருப்தியளிக்கா.
36. உனது வீரியத்தைக் காத்துக்கொள். எப்போதும் தனியாகவே படுத்துக் கொள்.
37. ஸ்திரீகளைத் தேவதைகளாக வழிபடு. ஆண் பெண் எனும் பேத புத்தியை வேரறு. யாவரையும் வணங்கு.
38. ஒவ்வொரு முகத்திலும், ஒவ்வொன்றிலும் கடவுளைக் காண்.
39. மனது இழிகுணங்களில் வசப்படும்போது திவ்விய நாம பஜனை, சத்சங்கம், தோத்திரம் ஆகியவற்றைக் கைக்கொள்.
40. சாந்தமாகவும் தைரியமாகவும் தடைகளை எதிர்த்து நில்.
41. நீ சரியான மார்க்கத்தில் இருக்கும்போது ஆட்சேபனைகளை பொருட்படுத்தாதே. முகஸ்துதிக்கு வசமாகாதே.
42. போக்கிரிகளுக்கும் துன்மார்க்கர்களுக்கும் மரியாதை செய்து தொண்டு செய்.
43. உனது குற்றங்களை நேர்மையாக ஒப்புக்கொள்
44. உனது தேக சுகத்தைப் பாதுகாத்துக்கொள். தினசரி ஆசனம் முதலிய தேகப் பயிற்சிகளை கைவிடாதே.
45. எப்போதும் சுறுசுறுப்பாகவும், ஊக்கமாகவும் இரு.
46. கொடுப்பதனால் உனது இருதயத்தை மேம்படுத்து. ஏராளமாகத் தருமம் செய். எதிர்பார்த்ததைவிட அதிகமாகக் கொடு.
47. ஆசைகள் துக்கத்தைப் பெருக்குகின்றன. திருப்தியை மேற்கொள்.
48. புலன்களை ஒவ்வொன்றாக அடக்கு.

49. இடைவிடாத சிந்தனையினால், பிரம்மாகார விருத்தியை அதிகரிக்கச் செய்.
50. உனது எண்ணங்கள் யாவற்றையும் கட்டுப்பாட்டில் வை. அவைகளைத் தூய்மையாகவும் உன்னதமாகவும் வைத்துக் கொள்.
51. யாராவது உன்னை அவமதித்தாலும், பரிசாதித்தாலும், கண்டித்தாலும் கோபம் கொள்ளாதே. அது வெறுஞ் சொற்களின் ஜாலம், ஒலியின் பேதம்.
52. உன் மனதைக் கடவுள்பால் செலுத்தி, உண்மையான வாழ்வை மேற்கொள்.
53. பூரணத்தை அடையும் பாதையில் தீவிரமாகச் செல்.
54. உனது வாழ்க்கையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நோக்கத்தைக் கடைப்பிடித்து, நிதானமாக முன்னேறு.
55. மௌனத்தின் நன்மைகள் அதிகம்; ஒருபோதும் பயிற்சியைக் கைவிடாதே.
56. மனதில் சிற்றின்ப ஆசை நுழைவதற்கு சப்தம், ஸ்பரிசம், ரூபம், எண்ணங்கள் ஆகியவை நான்கும் சாதனங்கள், ஜாக்கிரதையாயிரு.
57. கடவுளைத் தவிர வேறு யாரிடமும் அன்னியோன்னியமான சேர்க்கை வைத்துக்கொள்ளாதே. மற்றவர்களோடு மிகக் குறைவாகப் பழகு.
58. எதிலும் மிதமாயிரு. அமிதம் எப்போதும் ஆபத்தானது.
59. ஒவ்வொரு நாளும் சுய ஆராய்ச்சியும் சொந்த சோதனையும் செய்து கொள் உனது முன்னேற்றத்தைத் தெரிந்துகொள்.
60. ஆத்மீக நெறியில் சித்திகளை விரும்பாதே. சத்திகளை அதிகமாகச் சேர்த்து ஒருமுகப்படுத்து. உனது உணவு, தேகம், உறவினர் இவற்றைப்பற்றி கொஞ்சமாக நினை. ஆத்மாவைப்பற்றி அதிகமாகச் சிந்தி. இப்பிறப்பிலேயே நீ மோட்சத்தை அடைய வேண்டும்.



ஓம்.

சுவாமிஜியின் அமுத மொழிகள்

அகத் தெளிவே யோகம்

அகத் துய்மையால் உலகெலாம் புகழும்.

ஆத்மீகத்தோனுக்கு சுகமென்பது புத்தில்லை.

மனச்சாட்சிக்கு விரோதமே வாழ்வின் பாபக்குறு.

மனச்சாட்சியே கடவுளும், ஆத்மாவும், இதயமும்.

சத்தியமும் மனச்சாட்சியும் அறிவின் சகரம்.

சத்தியமும் மனச்சாட்சியும் யோக வாழ்வே.

சத்தியமும் மனச்சாட்சியும் கடவுளிருப்பிடம்.

சத்தியத்தையும், மனச்சாட்சியையும் புறக்கணிப்போன்,

வாழ்நாளெல்லாம் துயரும் துன்பமடைவான்.

உண்மை வாழ்வு தெய்வீகமும் சாதனையுமே.

சாதனை ஓங்க சகல சத்தியம் தானே வரும்.

சாதனை சத்தி பெறின் அவனே அவன், அவன் அவனே.

மனத்தை பேராற்றலாகவும், சமுத்திரத்தை பெரும் மைக்கூடாகவும்,

அறிவுக்களஞ்சியத்தை ஆத்மீக நூலாகவும் உபயோகம்.

உலக வாயை மூட நினைப்பின் நீ ஓர் முட்டாள்தான். ஆனால்

உன் மனக்குவியல் வாயை மூடக் கற்றுக்கொள்.

காமத்தை வெல்; துய்மையை நிறுத்து;

அகத்தில் உண்மையை வீதை;

இதுதான் மாபெரும் யோகம்.

தன்னைத் தானறிந்தவனே பெரும் யோகம்.

தவத்தால் சகல உலகமும் உன்னுடையதே.





பந்தமென்பது பாசக் கயிற்றைப் போன்றதே.
தெய்வீக அன்பென்பது போர்ப்ப பந்தமே.

சாந்தமும், பொறுமையும் சத்சங்கத்தில் ஏற்படும்.
புத்தி நுட்பம் புடத்தைப் போன்று தயானத்திலேற்படுகின்றது.

ஆனந்தமென்பது உடர்ச்சிலீர்த்து,
வாய் புதைத்து - கண்ணீர் மல்குவதே.
அனைவரும் ஒன்றென நனைப்போன் பெரும் ஞான.

தவத்தால் மேம்பட்டவன் மிகைபட தயாக.

ஜெபத்தின் முடிவு மனமடக்கலே.
கோபமும், காமமும், மாயையும் மனிதனின் ஜென்ம விரோத.

கற்பகம் போன்றது ஸ்ரீமம்ச்சார்யம்,
ஸ்ரீமம்ச்சார்யத்தால் அறிவு, திடமனம்,
சாந்தம், பொறுமைகளே ஏற்படுகின்றது.

உள் நோக்கநீந்தவன் உளச் சாந்தி பெறுவான்.

சக்கர நிலையை அநீந்தவன் சகலமும் அறிவான்.
சக்கர நிலையிலிருப்போன் சமரஸ ஞான சக்கர நிலையால்
சகல சித்தியும் கிட்டுவதுறுத்.

ஆறாதார நிலையே கடவுளின்ருப்பிடம். எங்கிருப்பினும்,
இதயத்துடன் வாழ். எங்கிருப்பினும்,
எச்சமயத்தும் சாதனை பெருக்குக.

யோகமும், ஆத்ம தாகமும் உன் நிலையைக் காட்டும்.
அகம் திறக்க அனுதினமும் அகத்தில் திளை.

விடுதலையே உன் சாதனையின் பெரும் பகுதி.
விடுதலையின்றி வேண்டுவது ஒன்றும்மில்லை
விடுதலையால் ஜென்மமெலாம் புண்ணியம் பெறும்.

பாபமும். புண்ணியமும் சாதனையற்றதால்.





மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தின் ஹைராக்ய மேற்படும்.
கடமை என்பது கடவுளின் ஆணையே.
துன்பம் என்பது மனதின் மனச்சாயலே.

அன்புடன் தொண்டு செய்து ஆத்மனையடைக.
செய்வதெல்லாம் ஈசனுக்கென செய்க.

தெய்வ சாயமே மானிடனின் தீவ்ய உடல்
மானிட ஜென்மத்தை மறுப்பென்பின்றி செய்க.

உடலூக்கத்துடன் உத்தமனைத் தேடுக.
காமமுள்ளோன் கடுநோய்க் காளாவான்.

உண்மையும், ஊக்கமும் உயரிய பண்பைக் காட்டும்.
சாந்தமடைந்தோன் சந்ததியையடைவான்.

உற்றார் யாவரும் ஊருக்குத் தூணே.
பற்றற்றவர்கள் யாவரும் பரமனின் பாத விரல்களே.

பந்தத்திலகப்பட்டவன் பரமனையடைய மாட்டான்.
பந்தத்தின் நரகமே மாயையின் மாயத்தோற்றம்.

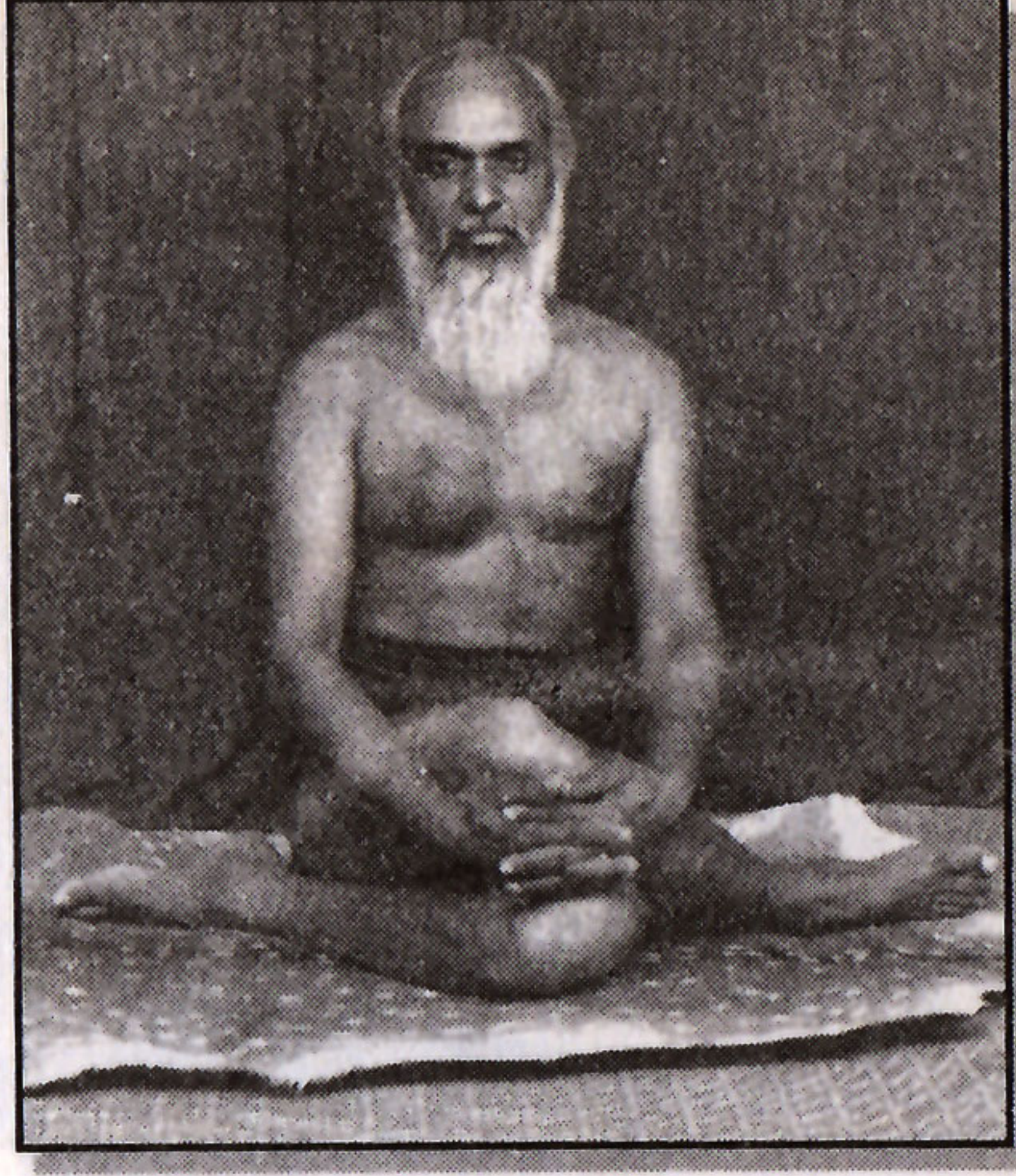
சத்தும், சித்தும், ஆனந்தமும் நம துள்ளத்தேயுள்ளது.

ஊண்சுவை உடலின் சதைகளே.
கற்பத்தினும் கருத்துடன் பிடித்து
கடமையை வழுவிடாதே.

ஓமனும் நாதம் ஒரு நிலைப்படுத்துக
ஓமனும் மந்திரம் உலகெங்கும் ஒன்றே

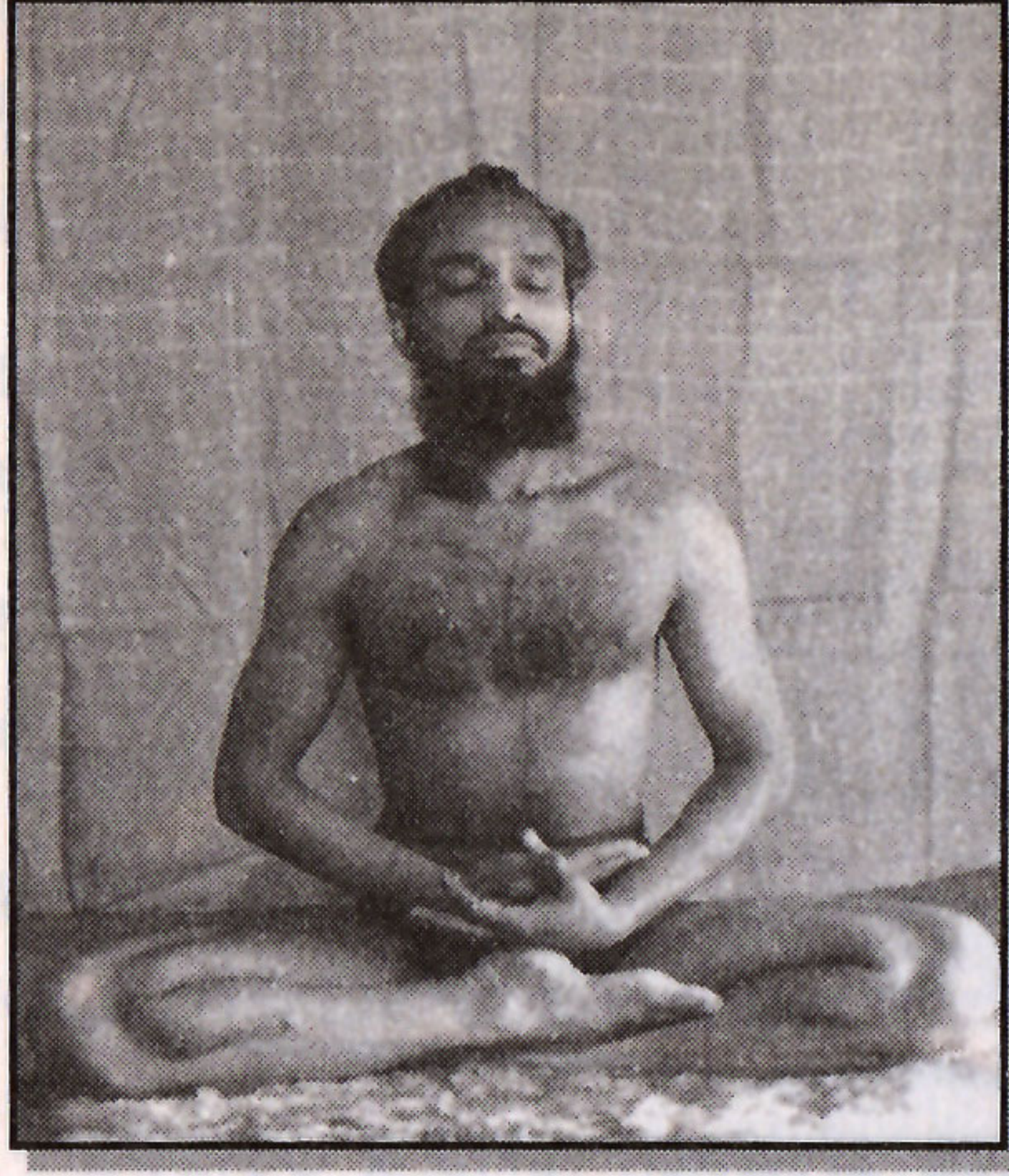
ஓமனும் மந்திரம் உன்னை நிலைப்படுத்தும்,
ஓமனும் மந்திரம் ஓர் பெரும் மாணிக்கமும்,
கடவுளின்ருப்டமுமே!





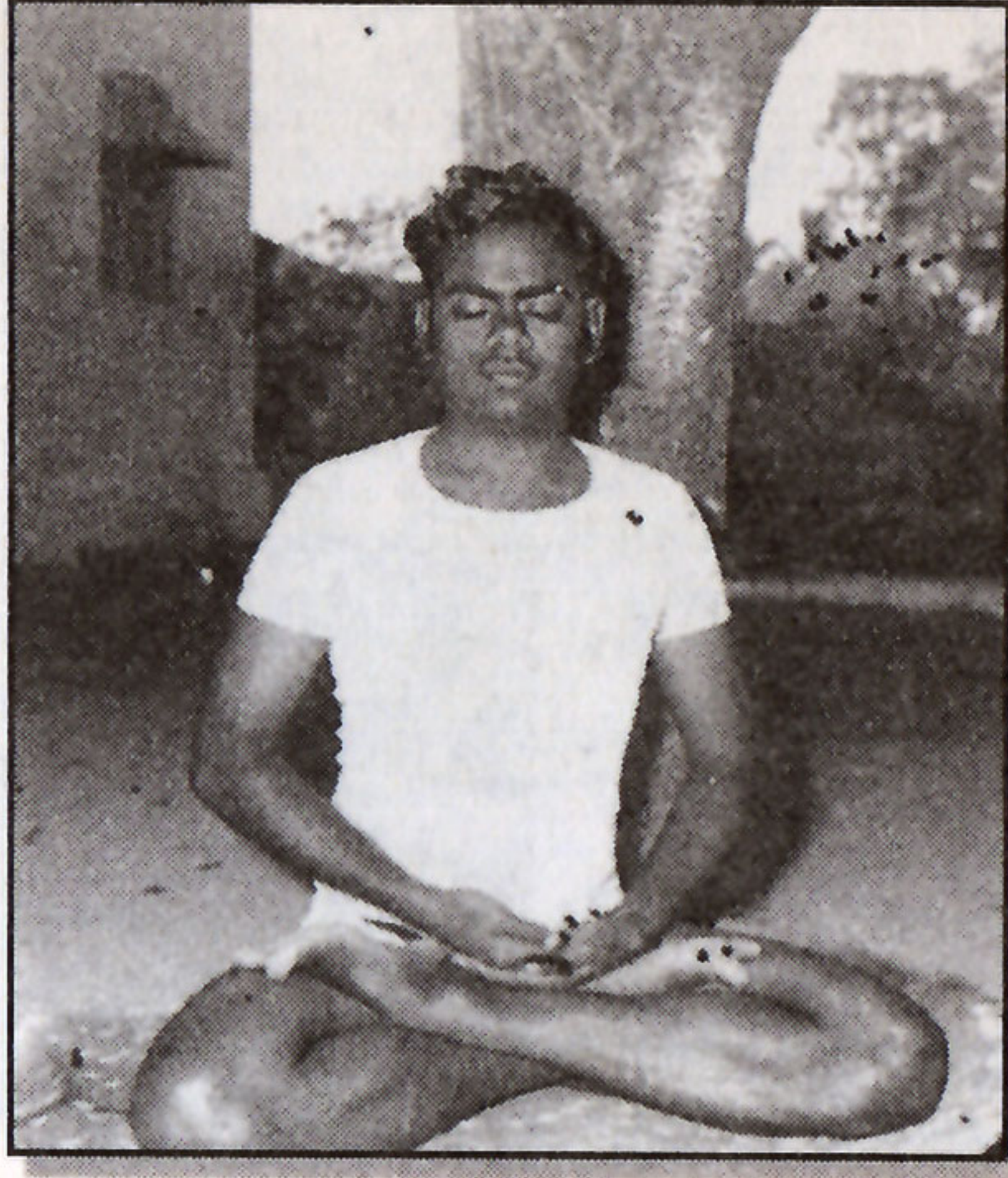
கோமுகாசானம்

- ❖ உட்கார்ந்துகொண்டு இரு கால்களையும் முன்புறம் நீட்ட வேண்டும்.
- ❖ முதலில் வலது காலை மடித்து அமர்தல் வேண்டும். பின் இடது காலை மடித்து இடது கால் முட்டி வலது கால் முட்டி மேல் வைத்து அமர்தல் வேண்டும்.
- ❖ கால் பாதங்களை அகட்டி கைகளால் இரு பாதங்களை பிடித்து படத்தில் உள்ளது போல் அமர்தல் வேண்டும்.



சித்தாசனம்

- ❖ உட்கார்ந்துகொண்டு இரு கால்களையும் முன்புறம் நேராக நீட்ட வேண்டும்.
- ❖ இரு கைகளால் வலது காலை வளைத்து பிடித்து மடக்கி குதிக்கால் ஆண்குறியை தொட்டு இருக்குமாறு இருத்தல் வேண்டும். பின் இடது குதிக்காலை மடக்கி வலது குதிக்கால் மேல் வைத்து அமர வேண்டும். அவ்விதம் அமரும் போது இரு முழங்கால்களும் தரையில் நன்கு படும்படியும் ஒரே நேராகவும் இருக்கும்படி அமர்தல் வேண்டும்.
- ❖ முதுகுத் தண்டு, தலை, மார்பு, தோள்பட்டை ஒரே நேராக வைத்து உடலை கடினப்படுத்தாமல் எளிதாக வைத்து அமர்தல் வேண்டும். இடது கை, வலது கையின் மேல் ஒன்று சேர்த்து (படத்தில் இருப்பது போல்) இருக்க வேண்டும். பத்மாசனத்தில் கூறியது போல் நாக்கு, கண்களை வைத்து அமர்தல் வேண்டும்.



பத்மாசனம்

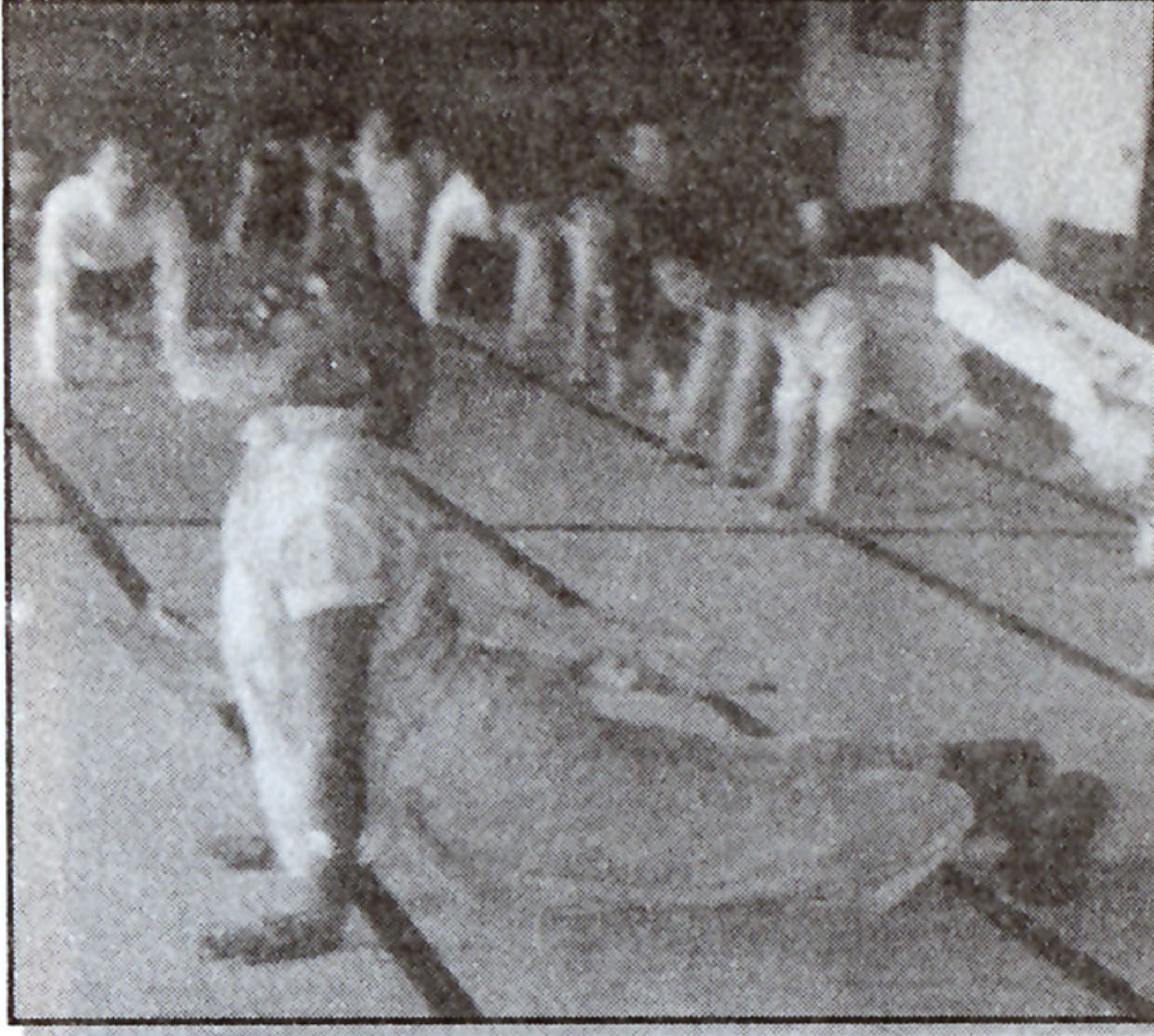
- ❖ கீழே அமர்ந்து இரு கால்களையும் முன் நீட்ட வேண்டும்.
- ❖ இரு முழங்கால்களும் தரையில் நன்றாக படிந்து இருக்கும்படி அமரவேண்டும். முதுகுதண்டு, மார்பு, தலை, ஷோல்டர் ஒரே நேராக வைத்து உடலை கடினப்படுத்தாமல் எளிதாக அமர்தல் வேண்டும். இடது கை வலது கையின் மேல் (படத்தில் உள்ளவாறு) ஒன்று சேர்த்து வைத்துக்கொண்டு அமர்தல் வேண்டும் வாயை மூடிக்கொண்டு நாக்கு உதட்டிலும் பற்களிலும் தொடாமல் மத்தியில் இருக்கும்படி செய்தல் வேண்டும். தங்கள் புருவ மத்தியை நோக்கி இருக்கச்செய்து பின் இமைகளை மூடிக்கொண்டு அமர்தல் வேண்டும்.
- ❖ மனம் ஒருமைப்படும், பிராணாயாம பயிற்சிகள் இப் பயிற்சியிலிருந்து பயிலலாம். தியானத்திற்கு உகந்தவை.





வஜ்ஜிராசனம்

- ❖ கால்களை மடக்கி மண்டியிட்டு குதிகால் மேல்புஷ்டங்களில் படிந்திருக்குமாறு அமர்தல் வேண்டும். (படத்தில் இருப்பது போல் கைகளை முட்டியின் மேல் வைத்து முதுகுத்தண்டு, மார்பு, தலை, தோள்பட்டை நேராக வைத்து அமர்தல் வேண்டும்)
- ❖ பத்மாசனத்தில் கூறியது போல் நாக்கு கண்கள் வைத்து அமர்தல் வேண்டும்.



புஜங்காசனம்

- ❖ முதலில் குப்புறப்படுத்துக்கொண்டு பின் இடது கை விரல்களுடன் வலது கை விரல்களை ஒன்று சேர்த்து, உள்ளங்கையை வயிற்றில் அடிபாகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பின்னர் சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக்கொண்டே தலையை நிமிர்தல் வேண்டும். நிமிர்ந்த உடன் கைகளை மடக்காமல் நேராக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சுவாச எண்ணிக்கை சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக 6 முறை உள்ளிழுத்து வெளியிட வேண்டும்.



தனராசனம்

- ❖ முதலில் குப்புறப்படுத்துக்கொண்டு கால்களை பின்புறம் மடக்கவும்.
- ❖ கைகளை பின்புறம் கொண்டுபோய் கணுக்கால்களை பிடித்து கழுத்தை மேலேயும், கால்களை பின்புறம் மேல்நோக்கியும் இருக்கும்படி அமைத்தல் வேண்டும்.

சுவாசம் :

6 முறை ஆழ்ந்த மூச்சை இழுத்து விட்டு பிறகு பழைய நிலைக்கு வரவேண்டும்.

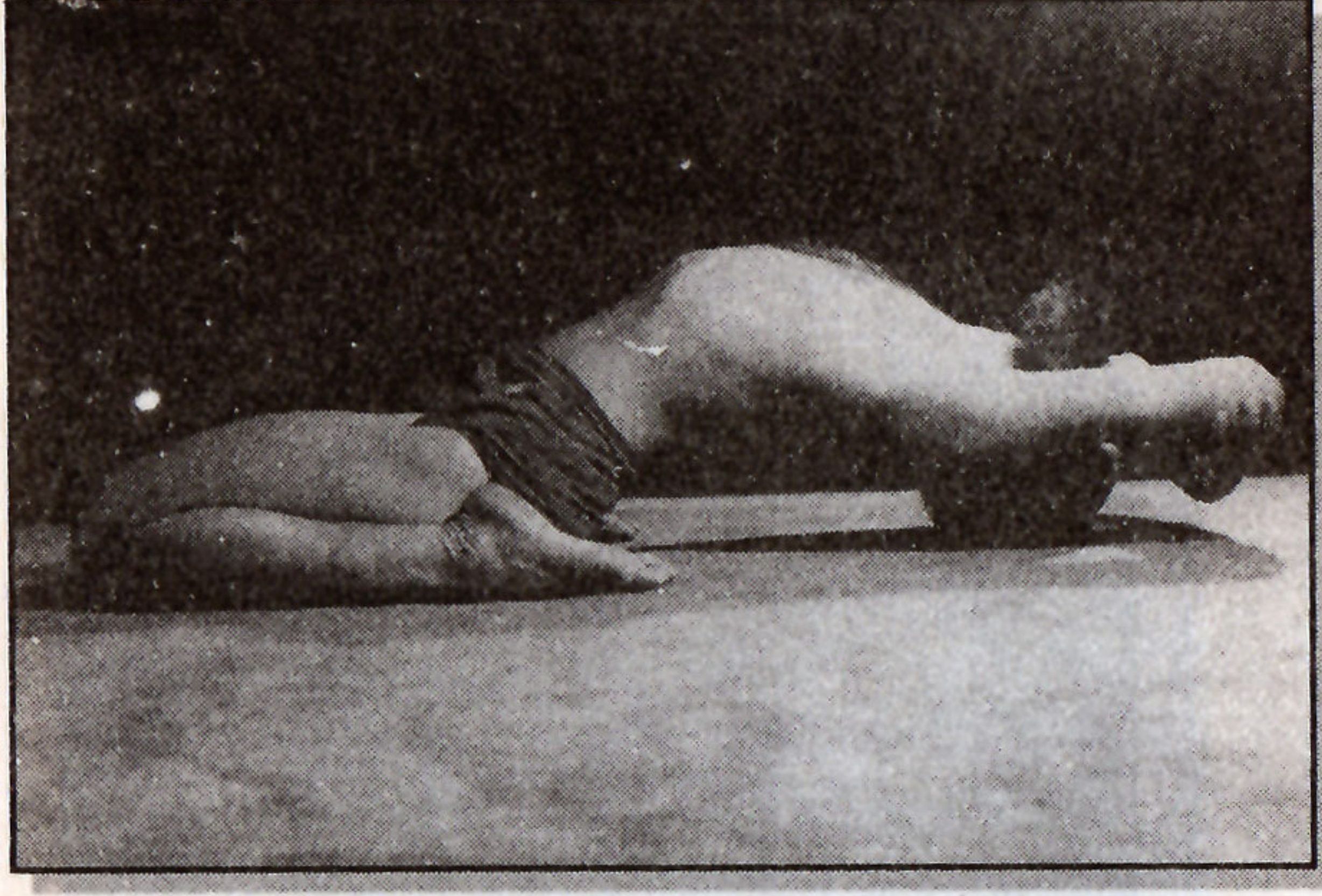


சர்வாங்காசனம்

- ❖ மல்லாந்து படுத்துக்கொண்டு கால்களை உயரே தூக்கி பிடித்து பின் முழங்கைகள் தரையில் ஊன்றி கைகள் இடுப்பை பிடிக்க வேண்டும். பின்னர் உடலை உயர்த்தி கைகளை இடுப்பிற்கு கீழே பிடிக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் கால்கள் இடுப்பு ஒரே நேர்க்கோட்டில் இருக்கும். இப்பயிற்சியின் போது இவ்விதம் செய்தால் தாடை, நெஞ்சைத் தொட்டுக்கொண்டு இருக்கவேண்டும்.

சுவாசம் :

8 முறை சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.



மச்சாசனம்

- ❖ முதலில் பத்மாசனம் போட்டு அமர வேண்டும்.
- ❖ கைகளை மெதுவாக பின்னால் ஊன்றி முதுகை தூக்கி வில் போல் வளைத்து பின் தலையை பின்புறம் வளைத்து படத்தில் இருப்பது போல் வைக்க வேண்டும்.

சுவாசம் :

சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக 6 தடவை உள் இழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.

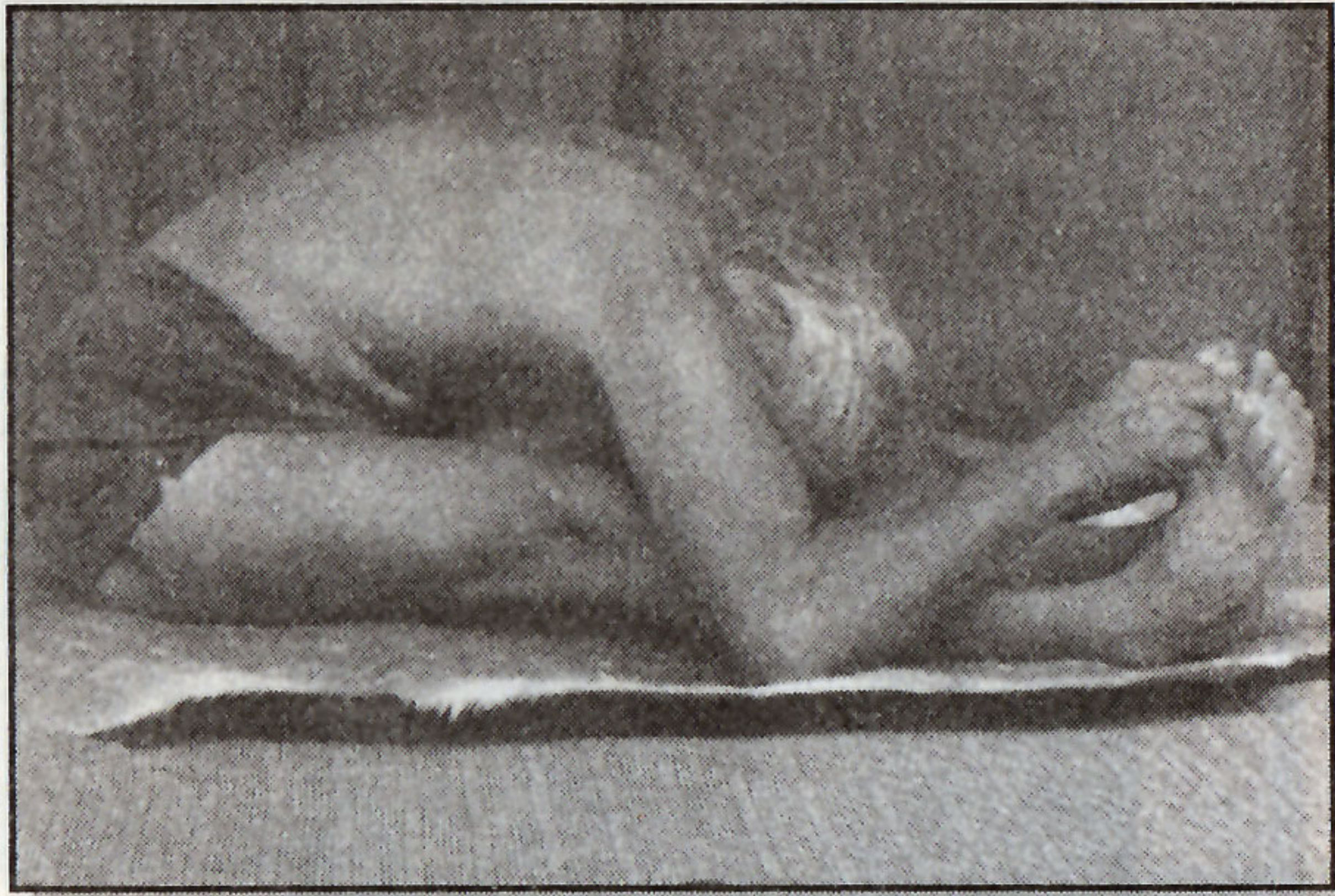


உசர்ட்டாசனம்

- ❖ மண்டியிட்டு நேராக நிற்க வேண்டும். பின் முதுகை மெதுவாக பின்புறம் வளைத்து கைகள் கணுக்கால்களை பிடித்திருக்கும்படி இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ பின்புறம் வளையும் போது சுவாசத்தை வெளி விட்டுக்கொண்டு வளைய வேண்டும்.

சுவாசம் :

4 தடவை மூச்சை வெகு தீர்க்கமாக உள்ளே வெளியே இழுத்து விட வேண்டும்.

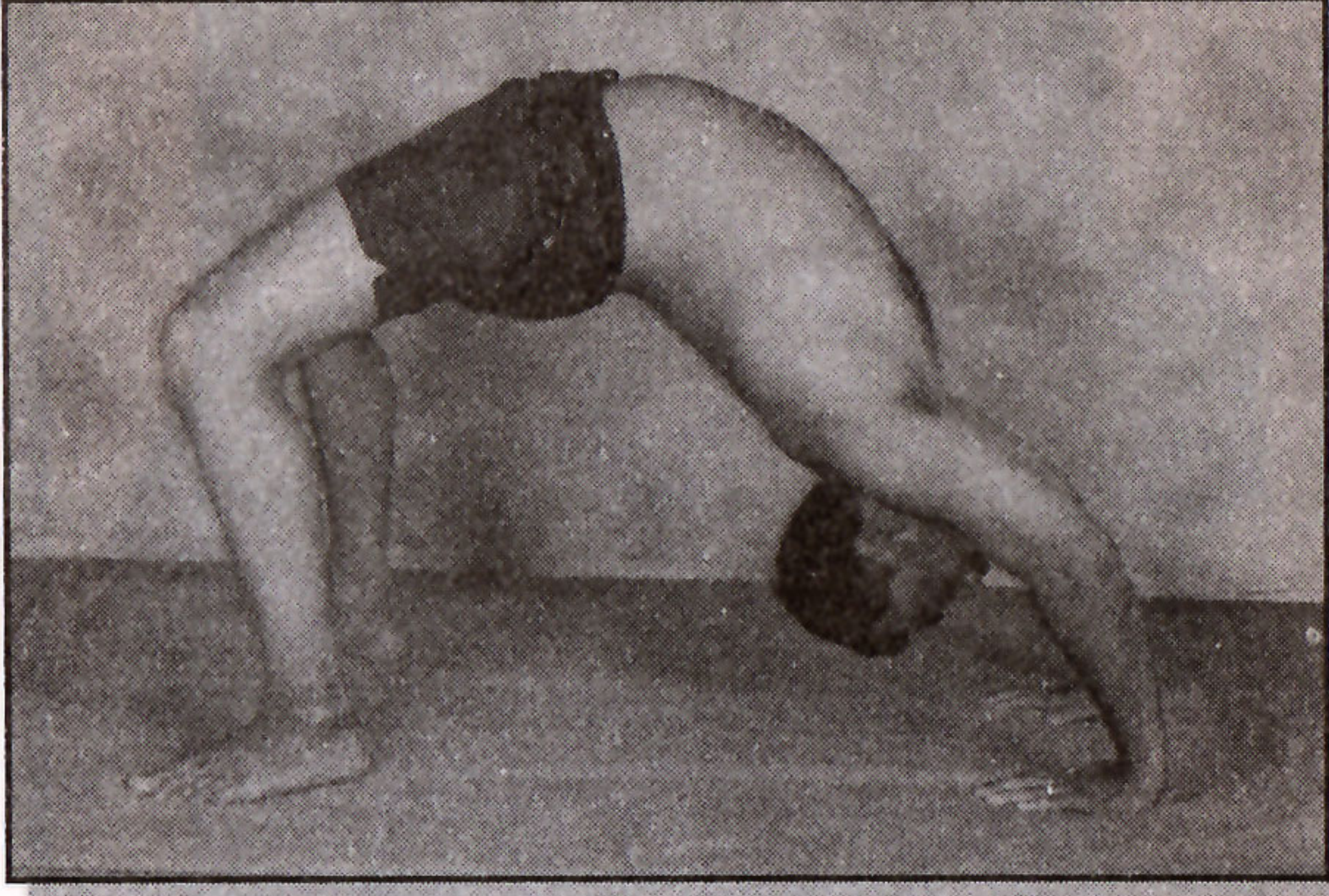


பஸ்ச்சிமோதாசனம்

- ❖ கால்களை முன்பக்கமாக நீட்டி வைத்து தரையில் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பின்பு புஜத்தை முன்பக்கமாக வளைத்தபடியே சுவாசத்தை வெளியிட்டுக்கொண்டு நிமிர வேண்டும்.
- ❖ இரு கைகளால் கால்களை தொட வேண்டும். தொட முடியாவிட்டால் முடிந்த அளவு செய்யலாம்.
- ❖ முகத்தை முன்புறமாக வளைத்து மூச்சை வெளியில் விட்டுக்கொண்டே இரு முழங்கால்களில் மீது வைக்க வேண்டும்.

சுவாசம் :

6 முறை வெகு தீர்க்கமாக சுவாசத்தை உள்ளே, வெளியே இழுத்து விடவேண்டும்.



சக்கராசனம்

- ❖ முதலில் நேராக நின்று கைகளை மேலே உயர்த்தி முதுகை பின்னால் வளைத்து மூச்சை வெளிவிட்டுக்கொண்டே கைகளை தரையில் தொட வேண்டும். வயிறு பாகம் முடிந்த அளவு படத்தில் உள்ளது போல் உயர்த்த வேண்டும். (மேலே உயர்த்தவும்) பின் சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக்கொண்டு கைகளை மெதுவாக தூக்கி நேராக நிற்க வேண்டும்.

சுவாசம் :

6 முறை வெகு தீர்க்கமாக சுவாசத்தை உள்ளே, வெளியே இழுத்து விடவேண்டும்.





யோகமுத்திரா (Variation)

- ❖ கீழே தரையில் பத்மாசனம் போட்டு உட்கார்ந்து கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இரு உள்ளங்கால்களையும் இரு குதிக்கால்களின் மேல் வைத்து கை முட்டிகள் இரண்டும் அடிவயிற்றை தொடுமாறு வைக்க வேண்டும்.
- ❖ இப்பொழுது முகத்தை முன்பக்கமாக வளைத்து படத்தில் உள்ளவாறு கைகளை பின்புறமாக மடக்கி செய்க.

சுவாசம் :

5 முறை வெகு தீர்க்கமாக சுவாசத்தை நன்றாக உள்ளிழுத்து வெளியிடவேண்டும்.



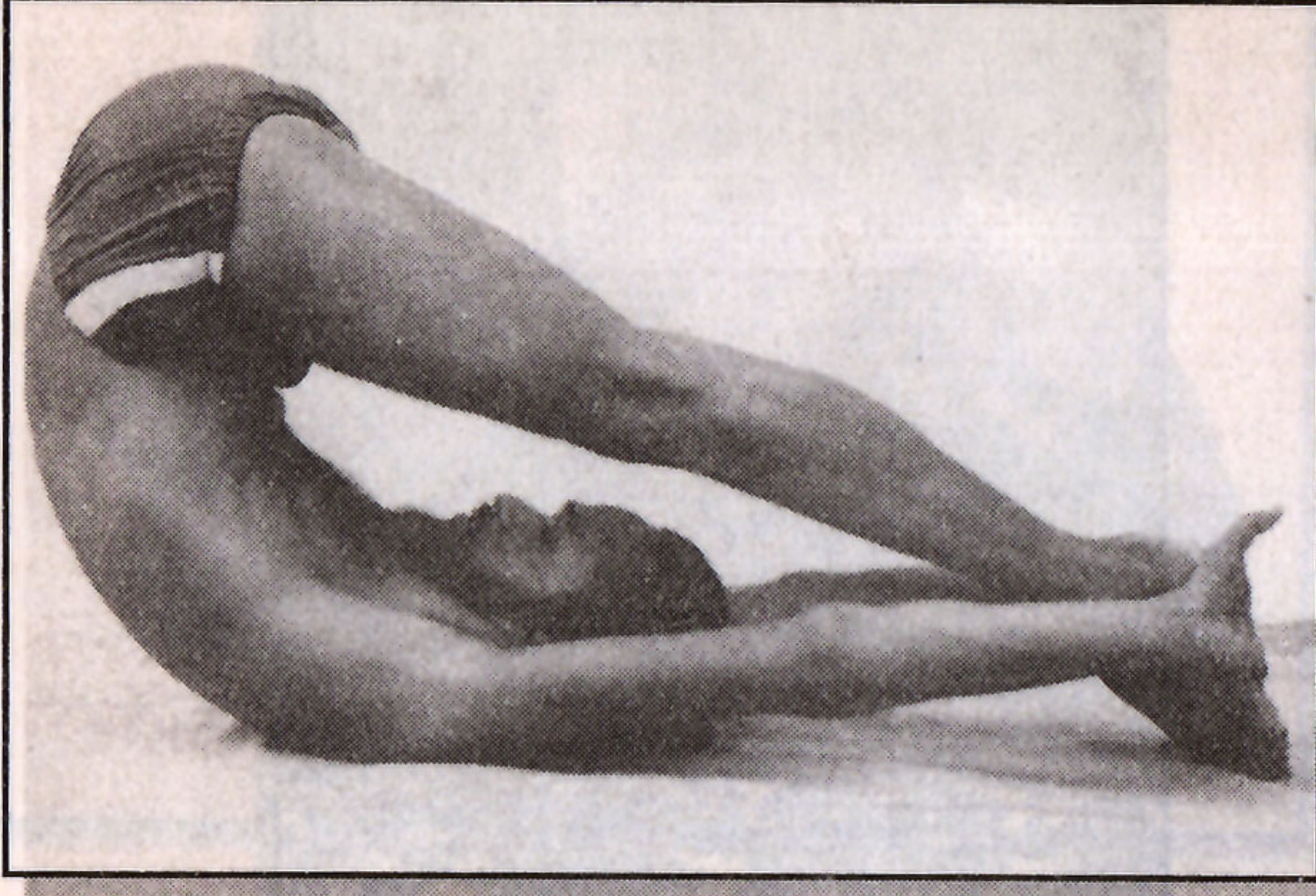
உத்தித ஹஸ்த பத்மாசனம்

- ❖ முதலில் பத்மாசனம் போட்டுக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இரண்டு உள்ளங்கால்களையும் தரையில் பக்கவாட்டில் ஊன்றிக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சுவாசத்தை வெளிவிட்டுக்கொண்டே இரு முழங்கால்களையும் மெதுவாக மேலே தூக்கி இரு முழங்கைகளின் மேல் மெதுவாக வைக்க வேண்டும். பின்பு மெதுவாக முழங்கால்களை கீழே இறக்கி தரையில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

சுவாசம் :

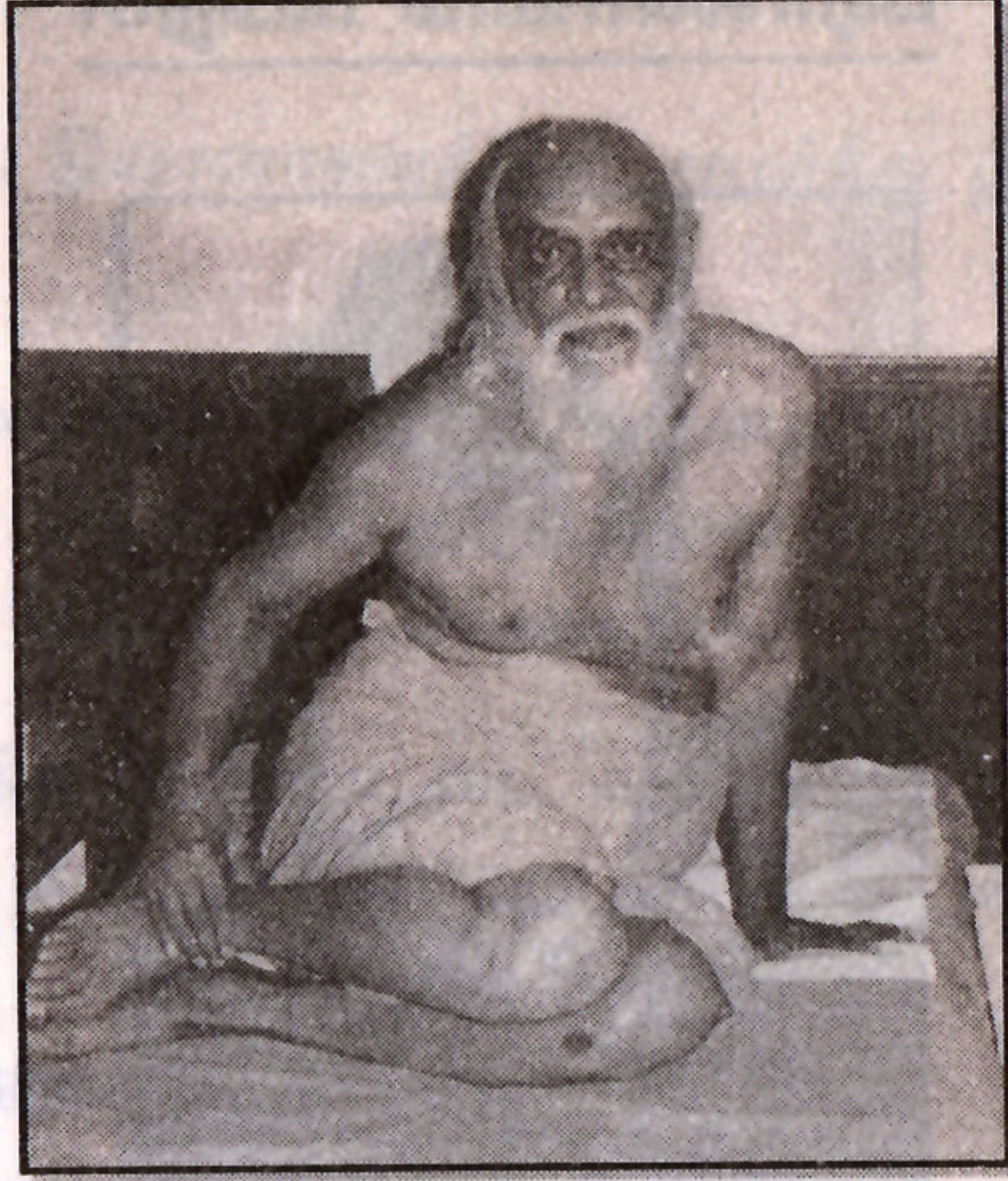
4 தடவை மூச்சை வெகு தீர்க்கமாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும். (படத்தில் உள்ளது போல் நிறுத்தியவுடன்)





ஹலாசனம்

- ❖ தரையில் ஒரு விரிப்பின் மீது மல்லாந்து படுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ இரு கால்களையும் மூச்சை உள்ளிழுத்துக்கொண்டே மேலாகவும், நேராகவும் தூக்க வேண்டும்.
- ❖ தூக்கிய கால்களை தலைப்பக்கமாக இப்போது மூச்சை விட்டுக்கொண்டே இருகால்களையும் தரையில் படும்படியாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பின்பு கைகளை தலைப்பக்கமாக எடுத்துச் சென்று இரு கால்களையும் பிடித்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த நிலையில் 5 முறை தீர்க்கமான மூச்சை உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.



மூச்சை நாசிகளில் மாற்றும் விதம்

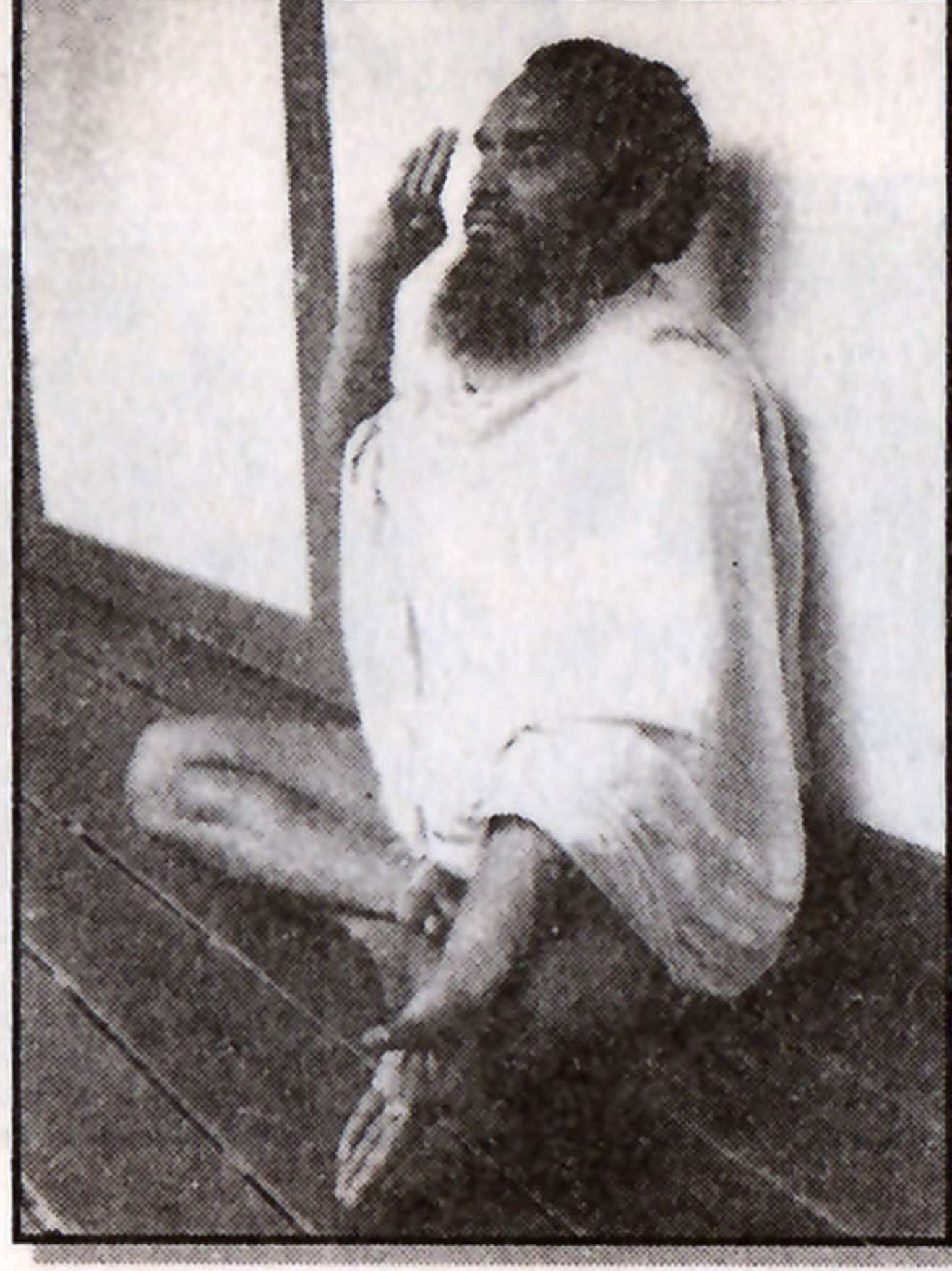
மேலே உள்ள படத்தில் உள்ளவாறு இடது காலின் மேல் வலதுகாலையும், இரண்டு பெரு விரல்களையும் சமமாய் வைத்து இடது கையை பூமியில் ஊன்றி வலது கால் பெரு விரலின் பெரு நரம்பை கணுக்காலிடம் வலது கை நடுவிரலால் அசைத்துக்காட்டியிருப்பதுபோல் நீங்களும் அசைத்துக் கொண்டேயிருந்தால் சூரிய நாடியில் அதாவது வலது நாசியில் மூச்சு மாறிவிடும். வலது நாசியிலிருக்கும் மூச்சை இடது நாசியில் மாற்ற வேண்டுமானால், மேற்சொல்லியது போல் வலது காலின் மேல் இடது காலை சமமாய் வைத்து வலது கையை பூமியில் ஊன்றி, இடது கை நடுவிரலால், இடது கால் பெருவிரல் பெருநரம்பை கணுக்காலிடம் முன் அசைத்தது போல அசைத்துக் கொண்டேயிருந்தால், சந்திரநாடியில் அதாவது, இடது நாசியில் மாறும்.

மேலும் உட்கார்ந்து யோக தண்டமாகிலும் அல்லது தனக்கு தகுந்த உயரமுள்ள மனையையாகிலும் வலது அக்குளில் வைத்துக்கொண்டு அழுத்தினால் சில நிமிஷங்களில் வலது நாசியிலிருக்கும் மூச்சு, இடது நாசியில் மாறும்.





பிராணாயாம பயிற்சி



பிராணாயாமம் நல்ல காற்றோட்டமான அறையில் ஏதாவது ஒரு சுகாசனத்தில் அமர்ந்து பயிலலாம்.

❖ **ரேஸகம் :**

சுவாசத்தை மூக்கு நாசிகளின் வழியாக வெளிவிடுவது.

❖ **பூரகம் :**

வெளிக்காற்றை மூக்கு நாசிகளின் வழியாக உள்ளிழுப்பது.

❖ **கும்பகம் :**

உள்ளுக்கிழுத்த சுவாசத்தை வெளிவிடாமல் அடக்கி நிறுத்துவது.

பிராணாயாம பயிற்சிகளை குருவினால் தெரிந்துகொண்டு அப்பியாசம் செய்து வரவேண்டும். பிராணாயாம பயிற்சி செய்ய நினைக்கின்றவர்கள் இப்பகுதியில் கூறியதையே குரு வாக்காய் நினைத்து இதில் சொல்லியிருப்பது போல் பிராணாயாமம் செய்து வந்தால் யோக சித்தி அடையலாம்.



பஸ்த்திரிகா :

- ❖ ஏதாவது ஒரு தியானாசனத்தில் அமர்ந்து இப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.
- ❖ அவ்விதம் அமர்ந்த பின் சுவாசத்தை குறைந்த அளவு இரு நாசி வழியே கொல்லன் துருத்தியை போல் வெகு வேகமாக உள்ளிழுத்து வெளியிட வேண்டும்.
- ❖ முதுகு நிமிர்ந்து தோள்பட்டை வளையாது இருக்க வேண்டும். புஷ்டபாதம் கீழே படியுமாறு அமர்தல் வேண்டும்.

தண்டவத் பிராணாயாமம் :

- ❖ தியானாசனத்தில் அமர்ந்து முதுகு, தலை, மார்பு ஆகியவை நேராக இருக்கும்படி அமர்தல் வேண்டும்.
- ❖ அவ்விதம் அமர்ந்த பின் சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ பின் தலையை நன்றாக மேல் தூக்கி அதே போல் வெகு தீர்க்கமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ பின் தலையை வலது பக்கம் திருப்பி சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ தலையை கீழ்நோக்கி தாடை நெஞ்சினில் (மார்பினில்) பதியும்படி வைத்து சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ தலையை இடது பக்கம் திருப்பி சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ தலையை நன்றாக நோக்கி சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.

மேற்கூறியதையே மீண்டும் மறுமுறை திருப்பி 4 தடவை செய்தல் வேண்டும்.

சீத்தனி :

- ❖ தியானாசனத்தில் நேராக அமர்ந்து வாயைத் திறந்து நாக்கை வெளியில் நீட்டி, பின் நாக்கை உட்பக்கம் சுருட்டி குழல் போல் அமைக்க வேண்டும்.
- ❖ நாக்கின் நுனி வெளியில் இருக்குமாறு இருத்தல் வேண்டும்.
- ❖ பின் சுவாசத்தை வெகு வேகமாக நாக்கின் நுனியில் படும்படி வாயினால் இழுத்து எவ்வித தங்குதடையின்றி விழுங்கி பின் சுவாசத்தை மூக்கின் வழியாக வேகமாக வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ இது பிராணாயாமத்தினால் ஏற் படும் உஷ்ணத்தை தணிக்கும்.

சீத்காரி :

- ❖ தியானாசனத்தில் அமர்ந்து பின் நாக்கை வெளியில் கொணர்ந்து உட்பக்கம் குறுக்காக மடக்கி, நாக்கை இரு பற்களின் மத்தியில் வைக்க வேண்டும்.
- ❖ பின் சுவாசத்தை வெகு வேகமாக வாய்வழியாக இழுத்து வாயை மூடிக்கொண்டு, உடனடியாக மூக்கின் வழியாக வெளிவிட வேண்டும். காற்றை உள்ளிழுத்த பின் விழுங்க வேண்டாம்.

அக்னி பிரசாரண பிராணாயாமம் :

- ❖ தியானாசனத்தில் அமர்ந்து இருகைகளையும் முழங்கால் மேல் சின்முத்திரையில் வைக்க வேண்டும்.

- ❖ சுவாசத்தை அடிவயிற்றில் இருந்து இரு நாசி துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை வேகமாக கக்க வேண்டும்

அனுலோமா - விலோமா பிராணாயாமம் :

- ❖ தியானாசனத்தில் அமர்ந்து வலது கை பெருவிரல் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து பின் இடது நாசி துவாரம் வழியாக சுவாசத்தை வேகமாக வெளிவிட்ட பின்பு, சுவாசத்தை அதிலேயே இழுத்து மூச்சை அடக்கி பின்பு வலது நாசி வழியாக வேகமாக வெளிவிட வேண்டும்.

இது ஒரு எண்ணிக்கை.

இவ்வாறாக மாற்றிச் செய்ய வேண்டும்.

திரிபந்த ரேசகா பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் வலது கை பெருவிரலால் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து இடது நாசி துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை அடிவயிற்றில் இருந்து முழுவதும் வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ உள்ளங்கைகளை முழங்கால் மேல் வைத்தவாறு அழுத்திக்கொண்டு குத துவாரத்தை சுருக்க வேண்டும்.(மூல பந்தம்)
- ❖ அவ்வாறு வைத்துக் கொண்டு வயிற்றை எக்க வேண்டும். (உட்டியாண பந்தம்)
- ❖ தலையைக் குனிந்து தாடை மார்பில் தொட்டிருக்குமாறு வைத்து உதட்டை மூடிக் கொண்டு இரு கண்களின் விழிகள் புருவம் மத்தியில் நிறுத்தி தியானத்தில் அமர வேண்டும். (ஜாலேந்திர பந்தம்)

- ❖ இப்பயிற்சி குண்டலினி சக்தியை கிளப்ப ஏதுவாகிறது. முதுகுத்தண்டில் உள்ள சுழிமுனை சக்தி மேல் நோக்கி சென்று உங்களை சூழ்ந்த தெய்வீக சுகத்தை அனுபவிக்கச் செய்கின்றன.

தீரிபந்த கும்பக பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து மூல பந்தம், ஒட்டியாண பந்தம், ஜாலேந்திர பந்தம் செய்து சுவாசத்தை அந்தந்த பந்தங்களில் எவ்வளவு நேரம் நிறுத்தி வைத்துக் கொள்ள முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் வைத்திருந்து சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளிழுக்க வேண்டும்.

வாம ரேசகா பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது கை பெருவிரலால் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து இடது நாசி துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ வெளிவிட்ட பின்பு வயிற்றை எக்க வேண்டும். (ஒட்டியாண பந்தம்)
- ❖ அந்த நிலையில் வலது பக்கமாக நெளளி செய்ய வேண்டும். எவ்வளவு நேரம் முடியுமோ அவ்வளவு நேரம் இருக்க வேண்டும்.

தட்சிண ரேசக பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது கை மோதிர விரலால் இடது நாசி துவாரத்தை அடைத்து வலது நாசி வழியாக சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ பின் உட்டியாணா செய்து நெளளி செய்ய வேண்டும். மலச்சிக்கல், மூலநோய் நீங்குகிறது.



தீர்க்க சுவாச பிரஸ் சுவாச பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கொண்டு இரு நாசி துவாரத்தின் வழி சுவாசத்தை வெகு வேகமாக உள்ளிழுத்து வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ எக்காரணத்தை கொண்டும் சுவாசத்தை அடக்க வேண்டாம்.
- ❖ எவ்வளவு தூரம் உள்ளிழுத்தோமோ அதே சம எடையில் சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும்.

இவ்வாறாக தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

லகு சுவாச ப்ராசுவாச பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்த பின் நமஸ்கரிப்பது போல இரு கைகளை முழங்கால் மேல் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ சுவாசத்தை இரு நாசி வழியே விட வேண்டும். அதன் பின் சுவாசம் இதயம் வரை செல்லும் வரை உள்ளிழுக்க வேண்டும்.
- ❖ சுவாசத்தை இரு நாசி வழி உள்ளிழுப்பதும், வெளி விடுவதும் மிருதுவான சப்தத்தை உண்டாக்குவதாக இருக்க வேண்டும்.

ஏகாந்த ஸ்கந்த ப்ராணாயாமம் :

- ❖ நேராக நின்றுகொண்டோ அல்லது மல்லாந்து படுத்துக் கொண்டோ, வலது கை பெருவிரலால் வலது நாசியை அடைத்து இடது நாசியால் உள்ளிழுத்து விழுங்காது தடுத்து கைகள், வயிறு, பாதங்கள் அறிவுரையிலும் மூச்சை இழுத்ததாக நினைத்து பழக வேண்டும்.
- ❖ எந்தெந்த பாகங்களில் இழுத்தோமோ அந்தந்த பாகங்கள் மிகவும் திடமாகவும் சக்தி வாய்ந்ததாக இருப்பதாகவும் நினைக்கவேண்டும்.





- ❖ அவ்விதம் சுவாசத்தை இழுத்து நினைக்கின்றீர்களோ அந்தந்த பாகங்கள் உறுதியாகத் தோன்றும். இப்பயிற்சியினால் உடலில் ஒவ்வொரு அங்கங்களும் திடகாத்திரமாக இருக்கும்.

சர்வாங்க ஸ்தம்ப பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து அந்த ஆசனத்துடன் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்க.
- ❖ சுவாசத்தை இரு நாசி வழியே எவ்வளவு முடியுமோ இழுத்து அடக்கி (விழுங்காது) எவ்வித உதவியுமின்றி பாதம் முதல் கழுத்து வரை அந்தரத்தில் இருப்பதாக நினைக்கவேண்டும்.

பிராண பாண சம்யுக்த பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு நாசி துவாரங்களிலும் வெளிக்காற்றை உள்ளிழுத்து தொப்புள் பாகம் வரை சுவாசத்தை நிரப்பி ஜாலேந்திர பந்தம் செய்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ அதன்பின்பு அபாண வாயுவை முதுகுதண்டிலிருந்து தொப்புள் பாகம் வரை எழுப்பி சுவாசத்துடன் கலக்குக.
- ❖ அதன்பின்பு குத துவாரத்தை சுருக்கி விரிய செய்தால் மூல பந்தம் ஆகிறது.
- ❖ இவ்வாறு பிராணாவும், அபாணாவும் ஒன்று சேரும் சமயத்தில் உட்டியாண பந்தம் செய்ய வேண்டும்.

க்போல் கும் - பக் பிராணாயாமம் :

- ❖ தியானத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை வலது நாசி துவாரத்தில் வேகமாக உள்ளிழுத்து பிறகு இரு நாசியையும் அடைக்க வேண்டும்.



- ❖ உள்ளிழுத்த காற்று வாயிக்கு கொணர்ந்து இரு கன்னத்திற்கு நடுவில் காற்றை நிரப்பி, பின் காற்றை அழுக்கும்போது ஜாலேந்திர பந்தம் செய்ய வேண்டும்.
- ❖ பின் சுவாசித்த காற்றை மூக்கின் இடது நாசியின் வழியாக வெளிவிட வேண்டும்.
- ❖ பிறகு இதேபோல் வலது நாசியின் வழியாக செய்ய வேண்டும்.

கேவல பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு நாசி வழியே சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து அடக்க வேண்டும்.

பிலாவனி கும்பக பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு நாசி வழியே சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து அடக்கி பின் மெதுவாக வெளிவிட வேண்டும்.

வாயு காரண கும்பக பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் வலது நாசி துவாரத்தை வலது கை பெருவிரலால் அடைத்து இடது நாசி துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து தொப்புளில் இருந்து தொண்டை வரை இழுத்து நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- ❖ பின்பு வலது நாசி வழியாக வெளிவிட வேண்டும். அதன்பின்பு மீண்டும் வலது நாசி வழியாக இழுத்து சக்திக்கேற்றவாறு அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

வேதிக் பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் வலது கை பெருவிரலால் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து இடது நாசி துவாரத்தின் வழியாக

இழுக்கும் சமயம் இம்மந்திரத்தை மனதில் உச்சரிக்க வேண்டும்.

ஓம்பு : ஓம்புவ : ஓம்ஸுச : ஓம் மக :
ஓம்ஜன : ஓம்தவ :

ஓம் ஸ்த்யம் : தத்ஸ்வாதூர்வரேண்யம் :
பர்கோ தேவஸ்தீமஹி: தியோ யோ நம: ப்ரஸோதயாத்
ஓம் ஆபோஜ்யோதிர ஸோம்ருதம்ப்ரஹம்
பூர்புவஸ்ரோம்.

இவ்வாறு உள்ளிழுத்தவுடன் மேற்கண்ட மந்திரத்தை மூன்று தடவை உச்சரிக்கும்நேரம் வரை சுவாசத்தை அடக்க வேண்டும். அதன்பின்பு மெதுவாக வலது நாசி வழியாக சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும்.

வெளியிடும் சமயத்தில் மேற்கண்ட மந்திரத்தை இரண்டு தடவை மனதில் உச்சரிக்கும் நேரம் வரை வலது நாசி வழியாக சுவாசத்தை வெளிவிட வேண்டும்.

நாதஸ்வரண பிராணாயாமம் :

- ❖ தியானாசனத்தில் வலது கை பெருவிரலால் வலது காதை அடைத்து பின் மீதி விரல்களை நெற்றியில் வைத்து கட்டை விரலால் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து கொள்ள வேண்டும். பின் இடது நாசி வழியாக சுவாசத்தை இழுத்து அடக்கிக்கொள்ள வேண்டும். பின் மனதினால் தியானம் செய்து கொள்ளவும்.
- ❖ இப்பயிற்சியினால் 'அநாதகா சப்தம்' கேட்கும்.

ஹிருதய ஸ்தம்பா பிராணாயாமம் :

- ❖ பத்மாசனத்தில் வலது கை ஆட்காட்டி விரலால் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து கொள்ள வேண்டும். இடது நாசி வழியாக சுவாசத்தை வெகு தீர்க்கமாக சுவாசப்பை

நிரம்பும்படி சுவாசிக்க வேண்டும். பின் அடக்கி இதயத் துடிப்பை கவனிக்க வேண்டும்.

❖ இப்பயிற்சி தியானத்திற்கு மிகவும் சிறந்தது.

சந்திர பரீதண பிராணாயாமம் :

❖ பத்மாசனத்தில் வலது கை பெருவிரலால் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து கொள்ள வேண்டும். பின் இடது நாசி வழியாக சப்தத்துடன் மூச்சை சுவாசப்பை நிரம்பும்வரை உள்ளிழுத்து அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

❖ இயன்றளவு வைத்திருந்து பின் இடது நாசி வழியாக மீண்டும் செய்க. இதை வெயில் காலத்தில்தான் செய்ய வேண்டும்.

❖ உடல் உஷ்ணம் நீங்குகிறது.

நாடி சோதனா அல்லது நாடி சுத்தி :

❖ பத்மாசனத்தில் வலது கை கட்டை விரலால் வலது நாசி துவாரத்தை அடைத்து கொண்டு இடது நாசி வழியாக சுவாசத்தை மெதுவாக உள்ளிழுக்கவும். பின் இடது நாசி வழியாக வெளிவிட வேண்டும்.

❖ பின் இடது நாசியால் உள்ளிழுத்து வலது நாசியில் வழியாக வெளிவிட வேண்டும். இதே பயிற்சியை பலமுறை மாற்றி செய்யலாம்.

மத்திய ரேசக பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து ஸ்வாசத்தை இரண்டு மூக்கின் வழியாக வெளியிட்டு பின் உட்டியான பந்தம் செய்க; இரண்டு கைகளையும் இரு முழங்கால் மேல் வைத்து அழுத்தி மத்தியம் நெளலியும் செய்க; இவ்வாறாக இயன்றளவு செய்து வயிற்றையும், உள் அவயங்களையும் திடப்படுத்திக்கொள்க.



வாக்ஷஸ்தல ரேசக பிரணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் சுவாசத்தை இரு நாசி துவாரங்களிலும் வெளிவிட்டு, பின் இரண்டு முழங்கைகளையும் மேல்தூக்கி கைகளை மடக்கி விரல்களை அந்தந்த தோள்பட்டையில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

மூக்கின் வழியாய் உள்ளிழுத்த காற்றை அடக்கிக்கொண்டு மெதுவாய் வெளிவிடவும்.

அக்னிபிரதீப பிரணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது கை விரலால் இடது நாசித்துவாரத்தையடக்கி வலது நாசியின் மூலம் ஸ்வாசத்தை இயன்றளவு உள்ளிழுத்து அடக்கிக்கொள்ளவும்.

பின்கைகளை முழங்கால்களில் வைத்து தியானத்தில் அமர்வதைப் போன்று வைத்து, பின் மூச்சை நிறுத்தி பின் இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியாக வெளிவிட வேண்டும். இவ்வாறு பல தடவைகள் செய்யவும்.

ஊர்த்வமுக பஸ்த்திரிக பிரணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சின்முத்திரையை பிடித்துக்கொள்ளவும். ஆகாயத்தில் எண்ணத்தை பதிந்து, இரண்டு நாசித்துவாரங்களிலும் ஸ்வாசத்தை வேகமாய் உள்ளிழுத்து, வெளியிட்டு செய்யவும்.

இவ்வாறாக பதினைந்து தடவைகள் விதம் செய்யவும். பின் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து ஆகாயத்தை ஞாபகம் வைத்துக்கொண்டு தொண்டை முதல் வயிறு வரை நிறுத்துக.

அடுத்துபின்னிட்டு ஜலேந்திரபந்தம் செய்க. அடுத்து பின் ஜலேந்திரபந்தம் கலைந்து உடன் இருநாசித்துவாரத்திலும் சுவாசத்தை வெளிவிடுக.

இதை குளர்காலத்தில் செய்தல் நலம்.



யந்தர கமண பிரணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் வலது கையை திருப்பி ஆள்காட்டி மத்திய விரல்களால் இடது நாசித்துவாரத்தின் மேல் வைத்து அடைத்து வலது நாசித் துவாரத்தால் சுவாசத்தை வெகுவேகமாய் வெளிவிடவும்.

அதுசமயம் சுவாசம் ஒரு வித ரயில் இன்ஜின் சத்தத்தை போல் வெளிவிடவும். இவ்வாறாக 10 தடவை செய்யவும்.

முக ப்ரசரண பூரக கும்பக ப்ரணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசியால் சுவாசம் உள்ளிழுக்கவும், பின்னிட்டு ஜலேந்தர பந்தம் செய்க. தாடையை இருதயத்தில் அமர்த்துக வாய் திறக்காதிருக்கவும். சுவாச பந்தனம் செய்யவும்.

கந்தவாத உதாரபூரக ப்ரணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் கைகளை சின்முத்திரையில் முழங்கால்களில் அமர்த்துக. வாயை மூடிக்கொள்க தொண்டையின் வழியாய் ஒரு வித சத்தத்துடன் மூக்கின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து விழுங்கிவிடுக.

இவ்வாறாக பன்முறை செய்க; சுவாசத்தை விழுங்கவும். பின் சிரஸாசனம் செய்க; இவ்வாறாக பலமுறை செய்க. காற்று வயிற்றில் தங்கி பின் ஆசன வாயுவாக மாறி துவாரம் வழியாக வெளியாகிவிடும்.

முகபூரண கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் வலது நாசியால் சுவாசத்தை இழுத்து இயன்றளவு சுவாசம் கும்பகம் செய்து பின் சுவாசத்தை இடது நாசியால் வெளிவிடுக. பலதடவை செய்யவும்.

ஏகாங்க ஸ்தம்பனம் :

மல்லாந்து படுத்து சுவாசத்தை இடது நாசியால் இழுத்து வலது கையின் விரலின் உதவியால் அடக்கிக் கொள்ளவும்.

இவ்வாறாக மனதை திடத்துடன், நினைக்க எல்லா அவயங்களும் திடத்துடனும் வைராக்யம், ஆரோக்கியம் புஷ்டியுடன் நிகழ்கிறதென்ற எண்ணத்துடன் நினைத்து இயன்றளவு கும்பகம் செய்து படுத்திருக்கவும். பின் சுவாசத்தை மெதுவாய் வெளியிட சாந்தி ஆசனத்தில் தியானம் செய்க.

சர்வாங்க ஸ்தம்பனம் :

மல்லாந்து படுத்து இரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாய் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தடக்குக. இம்முறையில் உடல் யாவற்றையும் திட முயற்சியுடன் விரத்தி முறையில் உடலை கட்டையைப்போன்று விரைத்து வைத்திருக்க.

இயன்றளவு செய்த பின் சுவாசத்தை மெதுவாய் மூக்கின் வழியாய் விட்டு சாதாரண நிலைக்கு வருக.

வாயுவிய கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் சின் முத்திரையில் தியானத்திலமர்ந்து சுவாசத்தை இரு மூக்கு துவாரங்களிலும் வேகமாய் உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் 25 தடவைகள் செய்து உட்டியானம், ஜாலேந்திர பந்தம், மூல பந்தம் முதலிய 3 வகைகளை செய்து நீண்ட நேரம் அமரவும்.

இயலாத பொழுது சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து பந்தங்களை நிறுத்துக. இது ஒரு முறை செய்ததாகும். இவ்வாறாக பலதடவை இயன்றளவு செய்க.

சூஷ்மஸ்வாஸ ப்ரஸ்வாஸம் :

பத்மாசனத்தில் முன்புறமாக ஓர் அடி தூரத்தில் நாற்காலியின் மேல் பஞ்சு உருண்டையை வைக்கவும். மூக்கினால் சுவாசத்தை வேகமின்றி நேராக பஞ்சை நோக்கி வெளிவிடவும். பஞ்சு நகரும் வரையில் வெளிவிடவும். அவ்வாறாக நகராதிருப்பின், இரண்டு இஞ்ச் தூரம் வைத்து மீண்டும் இவ்வாறாக சுவாசத்தை மூக்கின் வழியாக வெளிவிட்டு நகரும்படி செய்யவும். இவ்வாறாக பலதடவை செய்து மனோதிடத்துடன் இருக்க.

பாஹ்ய அப்யாந்தர கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசியில் மெதுவாய் ஸ்வாசத்தை மூலாதாரம் வரை உள்ளடக்கி மூலபந்தம், ஜாலேந்திர பந்தம் இவைகளை செய்யவும்.

சுவாசத்தை வலது மூக்கின் வழியாய் வெளிவிட்டு இடது நாசியால் உள்ளிழுத்து கும்பகம் செய்து, வலது நாசியால் வெளிவிடுக. ஸ்வாசத்தை உள்ளிழுத்து அடக்கும் சமயம் ஜாலேந்திர பந்தம் மூலபந்தம் இவைகளைச் செய்க.

சப்தவ்யாகிருதி :

பத்மாசனத்தில் சுவாசத்தை இரு நாசி துவாரத்தில் இழுத்துக்கொண்டே தெய்வீக மந்திரமான,

ஓம் பூ; ஓம் பூவா; ஓம் ஸ்வா; ஓம் மஹா; ஓம் ஜன; ஓம் தய; ஓம் சத்யம் எனும் மந்திரத்தை செய்க. பின் சுவாசத்தை அடக்கிக்கொண்டு நான்கு தடவைகள் இந்த மந்திரத்தை ஜெபிக்கவும். சுவாசத்தை வெளிவிடும் சமயம் இரண்டு தடவைகள், மந்திரத்தை ஜெபித்து விடவும்,

பின் அம்மந்திரத்தை ஏழு முறை ஜெபிக்கவும், இவ்வாறாக பல தடவைகள் மனதிலேயே ஜெபித்துக்கொண்டு இருக்கவும்.

உரஸ்தால சுத்தி :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித் துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து வலது நாசித்துவாரத்தையடைத்து, இடது நாசித்துவாரத்தால் சுவாசத்தை விடுக;

மீண்டும் சுவாசத்தை இரு நாசித்துவாரத்தில் இழுத்து, இடது நாசியையடைத்து, வலது நாசித்துவாரத்தில் வெளிவிடுக. இவ்வாறாக மாற்றிச் செய்க;

கபாலரந்த்ரசோதனை :

பத்மாசனத்தில் சின்முத்திரையில் கண்பார்வை 5 அடி தூரத்தில் வைத்து இரு நாசித்துவாரங்களிலும் வேகமாய், உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும், சுமார் 25 தடவைகள் செய்க.

பின் தீர்க்கமாய் சுவாசத்தை வெளிவிட்டும், உள்ளிழுத்தும் பின் அடக்கிக்கொண்டு ஜாலேந்திர பந்தம் செய்க; பின் இயலாத முறையில் எண்ணும் சமயம் சுவாசத்தை இரு நாசித் துவாரங்களிலும் வெளிவிட்டு இவ்வாறாக ஜந்து தடவைகள் செய்க ;

நாதஸ்ராவன :

பத்மாசனத்தில் உட்கார்ந்து, இடது நாசியால் வேகமாய் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, அடக்கிக்கொண்டு, பின் இரு கைகளின் பெருவிரலை காதுகளை அழுத்தியடக்கி, பின் விரல்கள் புருவ நெற்றியில் வைத்து, இயன்றவரை தியானம் செய்க. இவ்வாறாக 5 தடவைகள் செய்யவும்.

பிராணஸ்தம்பம் :

பத்மாசனத்தில் விரைவாய் இரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாய் சுவாசத்தை வெளிவிடுக; உட்டியாண பந்தம் செய்கவும். முடியாவிட்டால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து

ஜாலேந்திர பந்தம் செய்க. பின் இரு நாசித் துவாரத்திலும் சுவாசத்தை வேகமாய் வெளிவிட்டு பின் உட்டியான பந்தம் செய்கவும்.

இது ஒரு பிரணாயாமம் செய்ததாகும் இவ்வாறாக 5 தடவைகள் மட்டும் செய்யவும்.

வாயுதாரண கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசியால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து அடக்குக; பின் வலது நாசியால் வெளிவிடுக; மீண்டும் வலது நாசியால் உள்ளிழுத்தும் பின் அடக்குக ; பின் இடது நாசியால் வெளிவிடுக ; இவ்வாறாக சிறிது, சிறிதாகச் செய்து 3 - 5 வினாடிகள் வரை கும்பகத்தில் நிறுத்திப் பழகவும்.

இவ்வாறாக சிறிதளவில் செய்து நிமிடக் கணக்கில் சுவாசத்தை உள்நிறுத்தி, திடத்துடன், மனோ உறுதியைக் பெறுகவும்.

சந்தர்பேதனம் :

பத்மாசனத்தில் சுவாசத்தை இருநாசித்துவாரங்களிலும், மெதுவாய் உள்ளிழுத்து தொண்டையில் இருக்கக்கூடிய விசுத்சக்கரம் வரையிலும் நிறுத்துக; பின் இதயத்திலுள்ள அநாகத சக்கரம்; அங்கிருந்து மணிபூரக சக்கரம் சுவாதிஸ்டானம் மூலாதாரம் முறையாக அங்கங்கு சக்கரத்தை தியானிக்கவும்; பின் சுவாசத்தை இரண்டு நாசித் துவாரத்தின் வழியாய் வெளிவிடவும்.

ஆரம்பத்தில், மூலாதாரம், ஸ்வாதிஸ்டானம், இறுதியில் ஆக்ஞா சக்கரம் வரையிலும் சுவாசத்தை துரிதமாய் வெளிவிடவும்.

இவ்வாறாக செய்யின், ஒரு முறையாகும்.

10 - 15 தடவைகள் செய்க.

சிதாகார்ஷனம் :

பத்மாசனத்தில் வாயை விசில் ஊதுவதைபோன்று வைத்து சுவாசத்தை வாயின் மூலம் உள்ளிழுத்து இயன்றளவு நிறுத்தி, பின் இரு முக்கின் துவாரத்தின் வழியாய் சுவாசத்தை வெளிவிடவும்.

இவ்வாறாக 7 தடவைகள் வீதம் செய்யவும்.

குதஸ்தாம்பனம் :

பத்மாசனத்தில் சிறிது வாயைத் திறந்து, வாயின் வழியாய் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கவும்; சுவாசத்தை இதயம் வரையிலும் உள்ளிழுத்து விழுங்குக;

15 - 20 தடவைகள் செய்கவும், இவ்வாறாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து விழுங்குவதால் வயிறு பாரத்தைப் போன்றிருக்கும் ; பசியிராது.

இவ்வாறாறிருக்கும் சமயம், சர்வாங்காசனம், சிரசாஸனம், மயூராஸனம் போன்றவற்றைச் செய்து, உள்ளிழுத்த காற்றை குதத் துவாரத்தின் மூலம் வெளிவிடவும்.

கபோல கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் வலது நாசித் துவாரத்தால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்த பின் இரு நாசித்துவாரங்களையும், இரண்டு பெரு விரல்களால் மூடி மற்ற விரல்களை நெற்றியில் வைத்து, இழுத்த காற்றை வாயில் வைத்துக்கொண்டு ஜாலேந்திர பந்தம் செய்யவும்.

பின் சுவாசத்தை வலது நாசித்துவாரத்தால் வெளிவிட்டு இவ்வாறாக 2 தடவைகள் செய்யவும்.

இவ்வாறாக மாற்றி இட நாசித்துவாரத்திலும் செய்யவும்.

வைதீக் பிராணாயாமம் :

ஓம் பு, ஓம் புவா, ஓம் ஸ்வா, ஓம் மவபு, ஓம் ஜன, ஓம் தப, ஓம் சத்யம். ஓம் தத்ஸவிதுர் வரேண்யம், பர்கோதேவஸ்ய தீமஹீ தியோயோக ப்ரஹோதயாத் ஓம் அபஜோதி ரஸோ அம்ரிதம் ப்ரஹ்ம பூ புவா ஸ்வரோம். (தைத்யே சூரண்ய உபநிடம்)

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து வலது நாசியை அடைத்து, இடது நாசித் துவாரத்தால் மேற்சொன்ன மந்திரங்களை உள்ளிழுக்கவும், (மந்திரத்திற்கும் - சுவாசம் உள்ளிழுக்கும் சமயத்திலும் சரிவர இருக்கவும்) பின் நாசித்துவாரங்களில் விரல்களை மூடி 3 தடவைகள் மேற் சொன்ன மந்திரங்களை ஜெபிக்கும் வரை உள் கும்பகத்திலிருக்கவும்.

பின் சுவாசங்களை வலது நாசித்துவாரத்தால் வெளிவிடுக (சுவாசம் வெளிவிடும் வரை இரு தடவைகள் மேற்சொன்ன மந்திரங்களை உச்சரித்து வெளிவிடவும்)

சுவாசம் உள்ளிழுக்கும் சமயம், தொப்புலில் இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் கருப்புக் கலரை தியானிக்க; இந்நிறம் ஆகாயத்தில் மழையைக் கலந்த மேகக்கூட்டங்களைப் போலும்.

சுவாசத்தை உள் பரிதானம் செய்யும் சமயம் இதயச் சக்கரமான கோடிக்கணக்கான சூரியன்கள் பிரகாசித்துக் கொண்டு இருப்பதை போன்று தியானிக்க. சுவாசத்தை வெளிவிடும் சமயம், ஆக்ஞா சக்கரமான வெந்நிற நெருப்புக் கொழுந்தைப் போன்று (மூன்று குணங்களாவன :- சத்வம், ரஜஸ், தமஸ் இவைகள்) தியானம் செய்க;

வாயு பூரகம் :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசித் துவாரத்தினால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து தாமரை மலரான இதயத்தில் இயன்றளவு தியானித்து (இதயம், இரைப்பை இவைகள்

திடமுற்றிருக்கின்றனவாறு) பின் இடது நாசித்துவாரத்தில் சுவாசத்தை வெளிவிடுக;

இவ்வாறாக மாற்றிச்செய்க; 8 தடவைகள் செய்க;

வாம தஷனா விலோமா பிராணாயாமா :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசித்துவாரத்தை மூடி 10 தடவைகள் வலது நாசித் துவாரத்தின் மூலம் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் பின் உள்ளடக்கி வலது நாசித்துவாரத்தின் வழியாய் வெளிவிடுக;

பின் வெளிவிட்ட சுவாசத்தை இயன்றளவு நிறுத்துக.

பின் கபால குகையில் பிரகாசமான ஒளியைக் போன்று தியானித்து, வலது நாசித்துவாரத்தின் மூலம் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தடக்கிக்கொள்க;

இவ்வாறாக அடுத்த நாசித்துவாரத்திலும் செய்கவும்.

ரஸானந்தம் :

பத்மாஸனத்தில் சுவாசத்தை இரு நாசித்துவாரத்திலும் வெளிவிட்டுப் பின் உள்ளிழுத்து அடக்குக. நாக்கை முன்பக்கமாய் மத்தியில் மடக்கி நாக்கு நுனியை தொண்டையில் வைத்து (கேசரி முத்திரை எனப்படும்) ஜாலேந்திர பந்தம் செய்க.

இயன்றளவு நீண்ட நேரமிருந்த பின்பு கலைத்து எட்டு தடவைகள் வீதம் செய்யவும்.

அந்தர்கமண கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித்துவாரத்திலும் சுவாசத்தை வேகமாய் உள்ளிழுத்தடக்கி, ஜாலேந்திர பந்தம் செய்க, பின் மணிபூரக சக்கரத்தில் தியானம் செய்க. அச்சமயம் சிகப்பு நிறமான ஒளி எல்லாவிடங்களிலும் உடலில் மணிபூரக சக்கரத்திலிருந்து பரவுகின்ற எண்ணத்தை தியானிக்கவும்.

இவ்வாறாக எட்டு தடவைகள் செய்யவும்.

தீரிமாத்திரீக கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசியால் சுவாசத்தை உள்ளிழுக்கும் சமயம் 20 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரத்துடன் உள்ளிழுத்து; பின் சுவாசத்தை இடது நாசியால் வெளிவிட்டு 34 வினாடிகள் கும்பகம் செய்யவும். (ஓம் 1, ஓம் 2, ஓம்3 என்று 34 எண்கள்)

மீண்டும் இடது நாசியால் சுவாசத்தை 10 தடவைகள் உள்ளிழுக்கும் சமயம் “ஓம்” மந்திரத்துடன் 30 தடவைகள் கும்பகம் செய்து, 20 தடவைகள் வெளிவிடும் சமயம் ஓம், மந்திரத்துடன் செய்க; இவ்வாறாக வலது நாசியிலும் மாற்றிச் செய்க. மீண்டும் 8 தடவைகள் வீதம் இடது நாசியாலும், வலது நாசியாலும் செய்து முடிக்கவும்.

தினம்தவறாது எண்ணிக்கையை “ஓம்” மந்திரத்துடன் உயர்த்தி செய்யவும்.

ஒவ்வொரு முறையிலும் பிராணாயாமத்தை ஏற்றிச் செல்லும் சமயம் ஒவ்வொரு நாசியிலும் 3 வாரங்கள் வரை செய்து தேர்ச்சி பெற்ற பின்பே மற்றதை குறைத்து கையாள வேண்டும்.

உள்ளிழுத்தல்	-	கும்பித்தல்	-	வெளிவிடுதல்
10	-	30	=	-20
12	-	36	=	-24
15	-	45	=	-30
20	-	60	=	-40
25	-	75	=	-50
30	-	90	=	60
35	-	105	=	70
40	-	120	=	80

ஊர்த்வ முக பிராணாமஸ்தம்பனம் :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித்துவாரத்திலும் சுவாசத்தை வெகுவேகமாய் உள்ளிழுப்பதும்; வெளிவிடுவதுமாய் 10 தடவைகள் செய்யவும்;

பின் இறுதியாய் உள்ளிழுக்கும் சமயம் உட்கும்பகம் செய்யவும் இவ்வாறாக இருக்கும் சமயம் தலையை சிறிது மேல் தூக்கி வைத்திருக்க. பின் இரு நாசித்துவாரங்களிலும், சுவாசத்தை வெளிவிடுக. இவற்றை 4 தடவைகள் செய்யவும்.

சக்தி உதோதானம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்வதும்; இரு நாசித்துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை வெளிவிட்டு உட்டியான பந்தம், மூலபந்தம் இயக்கச்செய்க;

செய்து முடிந்த பின்பு, வேகமாய் சுவாசத்தை இரு நாசித்துவாரங்களிலும் உள்ளிழுத்து மீண்டும் வெளிவிடவும். இவ்வாறாக 8 தடவைகள் செய்யவும்.

பிராணாவ ஜெபம் :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித்துவாரங்களிலும், “ஓ” எனும் மந்திரத்துடன் உள்ளிழுத்து “ம்” எனும் மந்திரத்துடன் இரு நாசித் துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை வெளிவிடுக.

20 தடவைகள் வீதம் செய்யவும்.

பிராணாதாரணம் :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசியால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, பின் அடக்கி பிரம்ம ரந்திரத்தில் (இதயகமலத்தில்) வெள்ளை ஒளியைப் போன்று தியானித்து சுவாசத்தை இரண்டு நாசி துவாரங்களிலும் வெளிவிடவும்.

பாஹ்யப் யாந்தர ஷேபிம் :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித்துவாரத்திலும், சுவாசத்தை மூலாதாரத்திலிருந்து, தொப்புள் வரை வெளிவிட்டு கும்பிக்கவும், பின் தொப்புளிலிருந்து இதயம் வரை கும்பிக்கவும், பின் இதயம் முதல் கழுத்துவரை கும்பிக்கவும்.

சகித கும்பகம் :

இஃது மூன்று முறைகளைக் கொண்டது.

முதல் முறை :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசியில் 8 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரத்தை உள்ளிழுக்கவும். பின் 32 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரம் ஜெபம் செய்யும் வரை உள்நிறுத்துக.

பின் வலது நாசியில், 6 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரம் ஜெபம் செய்யும் வரை சுவாசத்தை வெளிவிடுக.

இரண்டாவது முறை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இடது நாசியில் 16 தடவைகள் “ஓம்” என்னும் வரை சுவாசம் உள்ளிழுத்து, 64 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரத்துடன் கும்பித்து, 32 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரத்துடன் வலது நாசியால் சுவாசம் வெளிவிடுக.

மூன்றாவது முறை :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசியில் 32 தடவைகள் ஓம் மந்திரத்துடன் சுவாசம் உள்ளிழுத்து, 128 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரத்துடன் சுவாசம் கும்பித்தும், 64 தடவைகள் “ஓம்” மந்திரத்துடன் வலது நாசியில் வெளிவிடுக.

பலன்கள் : மூளை மனோ திடம், ஆரோக்யம், யௌவனம், அழகு மிகுதிபடும், பசி, தாகத்தை தாங்கும் சக்தி அதிகரிக்கும், தியானம் கைகூடும்.

சூர்ய பேதனம் :

பத்மாசனத்தில் உடலை நேராக வைத்து கொண்டு சுவாசத்தை வலது நாசித்துவாரத்தால் உள்ளிழுத்து பின் இடது நாசித் துவாரத்தால் வெளிவிடவும்.

மீண்டும், வலதால் உள்ளிழுத்து, இடது நாசித்துவாரத்தால் வெளிவிடுக. ஆரம்பத்தில் மூன்று வீதம் செய்து, சில தினங்களில் 21 அல்லது 31 வரை செய்க.

உஜ்ஜயி பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித்துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, அடக்கி ஜாலேந்திர பந்தம் செய்க ;

பின் மெதுவாய் இடது நாசித்துவாரத்தால் சுவாசத்தை வெளிவிடுக ; இவ்வாறாக 3 தடவையிலிருந்து இயன்ற வரை அதிகமாக செய்யவும்.

பிராமரி பிராணாயாமம் :

வீராசனத்தில் உட்கார்ந்து ; இடது நாசித் துவாரத்தால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து அடக்கி, இடது நாசித் துவாரத்தினால் சுவாசத்தை வெளிவிடும் சமயம், தொண்டையிலிருந்து, தேனீயைப் போன்ற சப்தத்துடன் இடது நாசித்துவாரத்தினால் சுவாசத்தை வெளிவிடுக ;

இவ்வாறு பல தடவைகள் செய்தால் திடம் ஏற்படும்.

மூர்ச்சை பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இடது நாசியால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து அடக்கி, ஜாலேந்திர பந்தம் செய்க.

கண்களையும், மனதையும் புருவ மத்தியில் நிலைத்து நிற்க, பின் இரு நாசித்துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை வெளிவிடுக. இவ்வாறாக பல தடவைகள் செய்யவும்.

கேவல பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் சுவாசத்தை இரு நாசித்துவாரத்திலும் வெளிவிட்டு உள்ளிழுத்து பின் நிறுத்துக.

அதாவது சுவாசத்தை சாதாரணமாய் எப்படி சுவாசிக்கின்றோமோ அப்படியே நிறுத்துக.

நாடி சுத்தி பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் இடது நாசித்துவாரத்தால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து கும்பிக்காது, வலது நாசித்துவாரத்தால் வெளிவிட்டு பின் வலது நாசித்துவாரத்தால் உள்ளிழுத்து, இடது நாசித்துவாரத்தால் வெளிவிடுக.

இவ்வாறாக 20-25 தடவைகள் செய்யவும்.

பிராசர்தனம் :

பத்மாசனத்தில் ஓமட்டலை போன்ற சுவாசத்தை இரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாய் வேகமாய் வெளிவிட்டு, அடக்குக.

சதுர்முகி பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் முகத்தை இடது பக்கம் திருப்பி சுவாசத்தை இரு மூக்கு துவாரத்தின் வழியாய் வேகமாய் உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும், பின் முகத்தை வலது பக்கம் திருப்பி சுவாசத்தை வேகமாய் உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் பின் முகத்தை மேல்தூக்கி ஆகாயத்தைப் பார்த்தவாறு சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் பின் முகத்தை முன் குனிந்து, தாடை இதயத்தில் தொடும் வண்ணம். முதுகு நேராக வைத்துக்கொண்டு வேகமாய் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் செய்க. இது ஒரு பிராணாயாமம் ஆகும்.

இவ்வாறாக 10 -15 தடவைகள் செய்க.

அக்னி பிரசரணம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை இரு மூக்கு துவாரத்திலும், அடி வயிற்றிலிருந்து வேகமாய் உள்ளிழுத்தும், வெளிவிடுக. இவ்வாறாக 50 தடவைகள் செய்யவும்.

ஷண்முகி :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு மூக்கு துவாரத்தின் வழியாய் சுவாசம் கும்பகம் செய்து, கைகளின் கட்டை விரல்களால் காதுகளையடைத்து, சுட்டு விரல்களால் நடு விரல்களால் வலது பக்க மூக்கு துவாரங்களை அடைத்து, மீதி விரல்களால் வாயை மூடிக்கொண்டு கும்பகம் செய்கவும்,

பின் கும்பகம் செய்து முடிந்தபின் கைகளின் விரல்களை எடுத்து பின் இதே மாதிரியே பல தடவைகள் செய்யவும்.

வீர்ய ஸ்தம்பனம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இடது நாசி துவாரத்தால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து இதயம் வரை அடக்கி தொண்டையையும், சுவாச குழாயையும் ஒன்று சேர்ந்து (ஓ) இவ்வாறாக செய்து இதய துடிப்பைக் கவனிக்கவும்.

பின் சிறிது சிறிதாக இயன்றளவு சுவாசத்தை நிறுத்தி கும்பகத்துடன் இதயத் துடிப்பையே கவனித்து வரவும்.

பின் இயன்றளவு செய்து மெதுவாய் குரல்வளை, சுவாசவளை இவைகளை தனித்தனியாய் பிரித்து சுவாசத்தை வெளிவிடுக.

பிரணவ த்வன்யாத்மஹம் :

பத்மாசனத்தில் இரு மூக்குத் துவாரத்தின் வழியாய் சுவாசத்தை சுசம்ணா நாடி அடிப்பாகம் வரை உள்ளிழுக்க பின் வாயைத்திறந்து தேன் வண்டுவைப் போன்ற சப்தத்துடன் வாயினால் சுவாசத்தை வெளிவிடுக.

இச்சப்தத்தில் “ஓம்” அல்லது “ஓ” அல்லது “ம்” இந்த

மந்திரத்தை ஜெபிக்க மனம் ஏகாந்தமடையும்.

பிராண அபாண சம்யுக்தம் :

பத்மாசனத்தில் சுவாசத்தை இரு மூக்கு துவாரத்தின் வழியாய் தொப்புள் ஸ்தானம் வரை உள்ளிழுத்து, ஜாலேந்திர பந்தத்தில் அடக்குக.

இச்சமயத்தில் ஆஸன வாயை மூடியும் திறந்தும் பன்முறை செய்க (மூல பந்தம்).

பின் உட்டியான பந்தம் செய்க; இவ்வாறாக பன்முறை செய்க.

ஸ்தித்தாரக பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரண்டு கைகளின் பெருவிரல், ஆள்காட்டி விரல் இவற்றால் வாயின் உதட்டைப் பிடித்து விரித்து சுவாசம் வாயினுள், பற்களின் மூலம் உள்ளிழுத்தும், இரு மூக்கின் துவாரத்தின் வழியாய் வெளிவிட்டும் செய்க.

5 முதல் 7 தடவைகள் வீதம் செய்யவும்.

சக்தி பிரசேன பிராணாயாமம் :

இது நான்கு வகைகள்.

முதல் முறை :

பத்மாசனத்தில் சுவாசத்தை இரு நாசித் துவாரங்களிலும், மெதுவாய் உள்ளிழுத்து வெளிவிடுக.

இவ்வாறாக 10 - 15 தடவைகள் செய்க.

இரண்டாவது முறை :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித்துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தடக்கி பின் மெதுவாய் சுவாசத்தை வெளிவிடுக.



ஆரம்பத்தில் 10 எண்ணிக்கை வரையிலும் சுவாசத்தை அடக்குக.

மூன்றாவது முறை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு நாசித் துவாரத்திலும், சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தடக்கும் சமயம் எல்லா உள் வெளிப்பாக அவயங்கள் யாவும் பிராணசக்தி பரவி சூரியனைப் போன்று பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பதாக பாவித்து தியானிக்க.

நான்காவது முறை :

பத்மாசனத்தில் இரு நாசித்துவாரத்திலும் சுவாசத்தை மெதுவாய் உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் செய்க.

செய்யும் சமயம் வியாதியஸ்தர்களை நினைந்து எல்லா வியாதிக்கும் பூரண குணமாகும் முறையில் தியானம் செய்க.

சுவாசம் உள்ளிழுக்கும் சமயம் பிராண சக்தியை வியாதியஸ்தர்களிடம் உட்செலுத்தி பின் சுவாசம் வெளிவிடும் சமயம் தீயசக்தி அவர்களிடமிருந்து வெளிச் செல்வதாக பாவித்து தியானிக்குக.

இவ்வாறாக பாவித்து செய்வதால் நிச்சயம் எல்லா வியாதிகளும் குணமாகும்.

பாஹ்ய விருத்தி ரேசக பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் நிமிடத்திற்கு மனிதன் 16 தடவைகள் சுவாசிக்கின்றான்.

இதை மெதுவாய் சுவாசத்தை மூக்கின் வழியாய் வெளிவிடவும் நிமிடத்திற்கு 4 வீதம் வெளிவிட்டு செய்க.

அப்யாந்தர விருத்தி பூரக பிராணாயாமம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை இரு நாசித்துவாரத்திலும், பல தடவைகள் மெதுவாய் சிறிது, சிறிதாய் உள்ளிழுத்தல், இது ஓர் சுவாசம் இழுத்ததற்கு



பூர்த்தியாகும்.

ஸ்தம்ப விருத்தி கும்பகம் :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சாதாரணமாய் சுவாசத்தை உள், வெளி போகக்கூடியதை உடனே நிறுத்துதல்.

கபாலபாதி : இருவகைப்படும்.

முதல் வகை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு நாசித்துவாரத்திலும், சுவாசத்தை வெகுவேகமாய் உள்ளிழுத்து வெளிவிடுக.

இரண்டாம் வகை :

இடது நாசித்துவாரத்தால் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து, வலது நாசித்துவாரத்தால் வெளிவிட்டு அல்லது சுவாசத்தை வலது நாசித்துவாரத்தால் உள்ளிழுத்து, இடது நாசித்துவாரத்தால் வெளிவிடுக. இவ்வாறாக பல தடவைகள் செய்யவும்.

நாடி அவரோதம் :

பத்மாசனத்தில், இடது நாசித்துவாரத்தின் வழியாய் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து பின் வலது கையை, முஷ்டியுடன் வலது முழங்காலில் வைத்திருக்க.

மீண்டும் சுவாசத்தை இரு முக்குத் துவாரத்தின் வழியாய் உள்ளிழுத்து, வலது கையில் தன் பலத்தை புகுத்தி முகம், கைகளை யாவும் ஒருவித திட வீக்கம் வரும் வரை செய்து மீண்டும் சுவாசம் வெளிவிடுக.

இவ்வாறாக பல தடவைகள் செய்து, முகம் கைகள் யாவும் இரத்த ஓட்டம் இல்லாமையால் முச்சடைப்பதால் ஏற்படும் ஓர்வித வீக்கம் வரை வைத்து சிறிது, சிறிதாய் இதயத் துடிப்பை நிறுத்துக.

முத்திரைகள் :

பிராணனை மேல்நோக்கி, ஆறுவித சக்கரங்களை எழுப்பி குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, யோகம் சித்திக்கச் செய்விக்கின்றது.

மஹாமுத்திரை :

கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு, இடது காலை மடக்கி பாதத்தை வலது காலில் தொடையின் கீழ் வைத்து நீட்டியிருக்கப்பட்ட வலது காலின் பெரு விரலை இருகைகளால் பிடித்துக்கொண்டு முன்குனிந்து, சுவாசம் உள்ளிழுத்து தாடையை இதயத்தில் வைத்துக்கொண்டு மூல பந்தம் ஜாலேந்திரபந்தம் செய்க. பின் சுவாசத்தை வெளிவிடுக இவ்வாறு கால்களுக்கு மாற்றிச் செய்யவும்.

மஹாபந்தம் :

இரு கால்களையும் நீட்டி வைத்து, சுவாசத்தை இரு நாசித்துவாரத்திலும் உள்ளிழுத்தடக்கி ஜாலேந்திரபந்தம் செய்கவும். குதத்துவாரத்தை மூடியும், திறந்தும் பல தடவைகள் செய்யவும்.

மஹா பேதம் :

மஹாபந்தத்தில் உட்கார்ந்திருப்பதைப் போன்று உட்கார்ந்து சுவாசத்தை வெளிவிட்டு அடக்குக.

கேசரி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் நாக்கை வெளிநீட்டி அடிப்பாகமான நாக்கில் பாறை உப்பை சிறிது வைத்து இரு கை விரல்களால் நாக்கை வெளியிழுத்து தினசரி செய்யவும்.

இவ்வாறாக நாக்கை கை விரல்களால் வெளியே இழுத்து

தினசரி செய்யவும்.

பின் நாக்கை மேல்பக்கமாய் மடித்து தொண்டையில் நுனி நாக்கு தொடும் வண்ணம் வைத்து, கண்களை புருவ மத்தியில் தியானத்தில் அமரவும்.

இவ்வாறு தொண்டையிலிருக்கும், இடது, வலது நாசியில் துவாரத்தை நாக்கு நுனி தொடும் வண்ணம் செய்யவும்.

விபரீத கரணி முத்திரை :

சர்வாங்காஸனத்தில். ஜாலேந்திர பந்தம் செய்க. கைகளை பின்பக்கம் இடுப்பில் வைத்துக்கொள்ளவும்.

வஜ்ரோலி முத்திரை :

நீளமான ரப்பர் டியூப் 5 வரையிலுள்ள சுமார் 8 அடி நீளமுள்ளதை சாதாரண எண்ணையில் நனைத்து நனைத்து, பின்னிட்டு ஆண்குறியின் சிறுநீர்த் துவாரத்தில் செலுத்தி சிறிது சிறிதாக வலி ஏற்படும் வரையில் பின்னிட்டு வெளியிலெடுத்து மீண்டும் சில தினங்கள் செய்க; பின் வலி இல்லாதிருக்கும்.

பின் டியூப்பை உள் செலுத்தி சுவாசம் இரு நாசித்துவாரத்திலும் வெளிவிட்டு நெளலி செய்கவும்.

பின் டியூப்பை உட்செலுத்தி, டியூப்பின் துவாரத்தில் நீரை உட்டியான் மூலம் உள்ளிழுத்து பின் வெளிவிடும். வெளிவிடும் சமயம் சிறுநீரும் வரும். இவ்வாறாக தவறாது செய்து திடமுறுகவும். இதை சிறுநீர் பஸ்தி என்றும் கூறுவர்.

சக்தி சாலனம் :

பத்மாசனத்தில் இருநாசித் துவாரத்திலும், சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து மூலதாரம் வரையிலும், பின் (அஸ்வினி முத்திரா) குத துவாரத்தை சுருக்குதலும், வெளிவிடுவதும் செய்க.

யோனி முத்திரை :

சித்தாஸனத்தில் சுவாசத்தை காகி முத்திரை மூலம் உள்ளிழுத்தடக்கி பின் காது, மூக்கு, கண்கள், வாய் இவைகளை இரண்டு கைகளின் விரல்களை மூடி “ஓம்” எனும் மந்திரத்தை மனதினுள் தியானித்து ஒவ்வொரு சக்கரத்திலும் குண்டலினி சக்தி எழும்புவதாக பாவிக்குக.

உண்மணி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து , கண்களை புருவ மத்தியிற் நிறுத்தி, மனத்தை ஆக்ஞை சக்கரத்தில் தியானிக்க

இரண்டாவது நிலை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து கண்களை மூக்கு நுனியில் பார்வையை வைத்து கண்களை நன்கு திறந்து வைத்துக்கொண்டு மனத்தை ஆத்மா, இதயத்துடிப்பில் செலுத்துக.

சாம்பவி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து இரு கண்களையும் திறந்து, எதிலும் கவனம் செலுத்தாது நேராக அமர்ந்திருப்பது.

காசி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து காகத்தின் வாயைப் போன்று நாக்கை வாயின் வெளியில் சுருக்கி உருட்டி வைத்து பின் சுவாசத்தை வாயின் வழியாய் உள்விடுத்து அடக்கி, பின் இரு கைகளின் விரல்களாய் மூக்கு வாய், காது, இவைகளையடக்கி பின் சுவாசத்தை வலது நாசியில் வெளிவிடுக.

இவ்வாறாக சுவாசத்தை மாற்றி வெளிவிடுக.

அஸ்வினி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து குதத்துவாரத்தை சுருங்குதலும், விரித்தலும் பல தடவைகள் செய்க. சுவாசம் சாதாரண நிலையில் அடக்குக.

பசுக்கள், எருதுகள், குதிரை இவைகளின் குதத்துவாரம் சுருங்குதல், விரித்தல் போன்று செய்க.

திரிபந்த முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து முக்கின் வழியாய் சுவாசம் சிறிது உள்ளிழுத்து சமான வாயுவில் சேர்க்க. மூலாதாரத்திலிருந்து அபான வாயுவை மேலிழுக்க. இம் மூன்று வாயுக்களையும் சுசுமனை முறையில் சேர்க்க.

இவ்வாறாக கைகளை கீழேயுன்றி பத்மாசனத்துடன் உடலை மேல் தூக்கியும், கீழே வைத்தும் பல தடவைகள் செய்க.

மூன்று பந்தங்களின் விளக்கம் :

1. ஜாலேந்திர பந்தம் :

பத்மத்திலமர்ந்து தாடையை இதயத்திலமர்த்திருத்தல்.

2. உட்டியான பந்தம் :

பத்மத்திலமர்ந்து சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தடக்கி அடிவயிற்றை எக்கியிருத்தல்.

3. மூலபந்தம் :

குதத்துவாரத்தை உள்ளிழுத்து வைத்திருத்தல்.

இம் மும்முறை பந்தங்கள் எல்லாவித ஆஸனங்கள் பிரணாயாமம் செய்யும் சமயம் உகந்தது.

மாதாங்கினி முத்திரை :

தண்ணீரின் மேல் நின்று கொண்டு பாத்திரத்தில் தண்ணீரை வைத்து மூக்கினால் இழுத்து வாயில் விடவும்.

பின் வாயினால் தண்ணீரை வைத்து மூக்கினால் வெளிவிடுக. இவ்வாறு பல தடவை செய்யவும்.

யோக முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து சுவாசத்தை வெளிவிட்டு அடக்கி மூன்று பந்தங்களையும் செய்து முன்குனிந்து முகத்தைக் கீழே தொடுக.

இரு கைகளையும் பின் பக்கத்தில் மணிக்கட்டுகளைப் பிடித்துக்கொள்ளவும்.

தாடகி முத்திரை :

கால்களை நீட்டி உட்கார்ந்து இரண்டு கைகளையும், நீட்டியிருக்கப்பட்ட கால்களின் பெருவிரல்களைப் பிடிக்க, சுவாசத்தை இரண்டு நாசித்துவாரத்தின் வழியாய் உள்ளிழுத்து அடக்கி உடல்களை தளர்த்தி மீண்டும் சுவாசத்தை வெளிவிடுக.

இவ்வாறாக 10 தடவைகள் செய்க. மணிபூரகம் சக்கரத்தில் தியானிக்க.

மாண்டுகி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் மூக்கின் நுனியைப் பார்க்க வேண்டும். இதையே திரும்பி செய்க.

பாசினி முத்திரை :

மல்லாந்து படுத்து, ஹலாசனம் செய்க, பின் இரண்டு கால்களையும் சிறிது விரித்து, முழங்கால்களை மடக்கி இரண்டு

பக்க காதுகளின் பக்கம் கீழே வைத்து இரண்டு கைகளையும் மடக்கியிருக்கப்பட்ட கால்களின் மேல் முழங்கைகளை கட்டி இருக்கவும்.

சுவாசம் சாதாரண நிலையில் இரு மூக்கு துவாரங்களிலும் உள்ளிழுத்தும், வெளியிட்டும், மணிபூரகம் சக்கரத்தில் தியானம் செய்க.

புஜங்கினி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து உடலைத் தளர்த்திக் கொள்ளவும். பின் சுவாசத்தை வாயினால் உள்ளிழுத்து, விழுங்கி வயிற்றை உப்பச்செய்க.

இவ்வாறாக பல தடவைகள் செய்து சுவாசத்தை உள்ளடக்கும் போது தண்ணீர் குடிப்பதைப் போன்று சுவாசத்தை விழுங்குக.

பிராண முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து மூக்கின் வழியாய் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தும், வெளியிட்டும் பின் வயிற்றின் அடிப்பாகத்திலிருந்து சுவாசத்தை வெளிவிட்டு மூலபந்தம் செய்க. சுவாசத்தை வெளியடக்கி மூலாதாரத்தில் தியானிக்க.

இரண்டாவது நிலை :

மூலபந்தத்தை வெளிவிடுக; நாசித்துவாரங்களிலும் சுவாசத்தை இயன்றளவு உள்ளிழுத்து, இரு கைகளின் உள்ளங்கைகளை அடி வயிற்றில் வைத்து, விரல்கள் ஒன்றுக்கொன்று தொடாதவாறு வைத்திருக்க.

பிராணன் மூலதார சக்கரத்திலிருந்து மணிபூரகம் சக்கரம் வரை வயிற்றிலிருந்து இருப்பதாக பாவிக்கவும்.

முன்றாவது நிலை :

சுவாசத்தை மூக்கின் வழியாய் உள்ளிழுக்கும் சமயம், இரு கைகளின் உள்ளங்கை இதயத்தில் வைத்து (விரல்கள் தொடாதவாறு) மணிபூரக சக்கரத்திலிருந்து அநாகத சக்கரம் வரை பிராணாசக்தி செல்வதாக தியானிக்கவும்.

நான்காவது நிலை :

இரு நாசித்துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து தோள்பட்டையை உயர்த்தி உள்ளங்கைகள், தொண்டைப்பாகத்தில் வைத்து (விரல்கள் ஒன்றுக்கொன்று தொடாதவாறு) விசுத்தி சக்கரத்திலிருந்து, பிராணா ஆக்ஞாசக்கரம் வரை சக்தி செல்வதாக தியானிக்க.

ஐந்தாவது நிலை :

சுவாசத்தை உள்ளிழுத்து கைகளை இட, வலது பக்கம் மடக்கி நீட்டி, உள்ளங்கைகளை விரித்து, காதுக்கு மேல் போகாது வைத்திருக்க. சகஸ்ரார சக்கரத்தை தியானிக்க. மேலும் தெய்வீக சக்தி பிரகாசித்துக் கொண்டிருப்பதாக நினைத்து எல்லா உடற்பாகங்களிலும் பிராணசக்தி புகுந்து இம் முறையில் சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தடக்கி மேற்கண்ட முறைகளை செய்க.

சுவாசத்தை வெளிவிடும் சமயம் நிலைகள் 1 முதல் 5 வரையிலானவற்றைச் செய்க. பின் பிராண சக்தி சிறிது சிறிதாக மேல் சக்கரத்திலிருந்து எல்லா சக்கரத்திலும் பாவித்து கீழிறங்குவதாக தியானிக்க. பின் உடலை தளர்ச்சி செய்து கொண்டு தீர்க்கமாய் உள்ளிழுத்தும், வெளிவிட்டும் செய்க.

புசரி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் வலது கையை சின்முத்திரையில் வைத்து கையை திருப்பிய முறையில் கீழுதட்டில் படும் வண்ணம் எதிரில் ஓர் சுவரை (அதில் எதுவும் இல்லாதவாறு) தியானிக்க.

நவமுகி முத்திரை :

பத்மாசனத்தில் இரு முக்குத் துவாரத்தின் வழியாக சுவாசத்தை உள்ளிழுத்தடக்கி மூலதாரம் சக்கரத்திலிருந்து சகஸ்ராமம் சக்கரம் வரை உள்நோக்கி தியானிக்க.

பின் சண்முகி முத்திரையைப் போன்று கண், முக்கு, வாய், காது இவைகளை விரல்களினால் அடக்கி, மூலபந்தம், வஜ்ரோலி முத்ரா செய்க.

இவ்வாறாக இயன்றளவு மூச்சடக்கி, உட்தியானிக்க பின் 5 முதல் 7 தடவைகள் வரை செய்கவும்.

இலாஞ்சனை சூரிய யோகம் :

பத்மாசனத்தில் தினம் தவறாது சூரியன் உதயமாகும் சமயம் - வலது நாசித்துவாரத்தில் சுவாசிக்கும் சமயம் ஒங், சிங் எனும் மந்திரத்தை ஜெபித்து சுமார் 1 மணி நேரம் சூரியனை தியானிக்க.

இவ்வாறாக 3 வாரங்கள் செய்தும், சூரியனைப் பார்த்தால் சூரியன் பசும்பாலைப்போன்று வெண்மையாகத் தோன்றும்.

கண் கருப்பு நிவர்த்திருக்கும் ; மார்பில் சூரியனைப்போன்று வட்டமாய்த் தோன்றி பின்புறம், ஜோதியைப் போன்று அறியலாகும்.

இலாஞ்சனை சந்திரயோகம் :

நடுச்சாமத்திற்குமேல் தனியறையில் மல்லாந்து படுத்து, பூரண சந்திரனை ஒரே பார்வையாய் இரு கண்களையும் திறந்து இமையாது, இடது நாசித்துவாரத்தில் சுவாசம் வரும் சமயம் ஒங், வாங் எனும் மந்திரத்தை, மனதினால் தியானித்து செய்க;

இவ்வாறாக 16 மாதங்கள் செய்து வருக. கண்கள் குளிர்ச்சியாகும், சுவாசம் கட்டுப்படும். மனோ திடப்படும் உற்சாகமும், ஊக்கம், உடந்திடம் யாவும் வரும்.

சிறுநீர் யோகம் :

சிறுநீர் விடும் சமயம் வேகமாய், ஒரேயடியாய் விடாது, சிறிது சிறிதாய் நிறுத்தி, ... குறியை உள்ளே, வெளியே இழுத்து பின் அடக்கி சிறிது சிறிதாய் வெளிவிடுக.

இவ்வாறாக மேலும் முதல் 1 வருடம் வரை செய்துவரின் விந்து ஜெயம், நாத சுத்தியையும் பெறலாகும், உடல் திடம், ஊக்கம், உற்சாகம் யாவும் கிட்டுவது உறுதி.

அமுரிதாரணை : சிறுநீர்க்குடித்தல் :

தினம்தவறாது எழுந்த பின்பு மலம் ஜலம் கழிக்கும் சமயம், சிறுநீர் வரும் அதை ஆரம்பத்திலும், இறுதியிலும் வருவதை விட்டுவிட்டு மத்தியபாகம் எவ்வளவு சிறுநீர் வருமோ அதை தம் வலது கையின் 5 அல்லது 6 தடவை உள்ளங்கை வரையில் உட்குடிக்கவும். இதை யாம் 1972 ம் வருடத்திலிருந்து சாப்பிட்டு வருகின்றோம்.

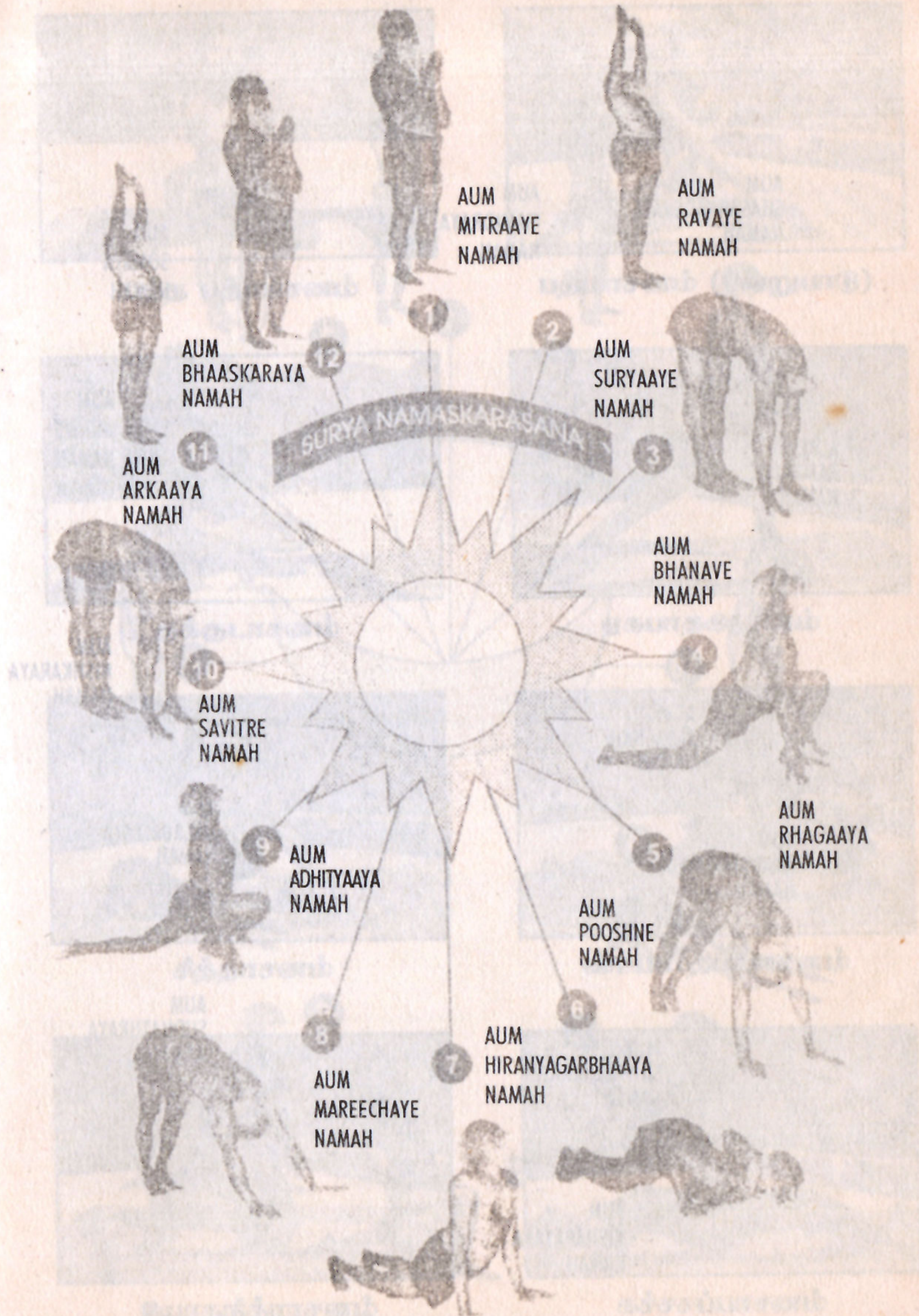
சகஜ தியானம்

இத்தியானப் பயிற்சியினை உங்கள் சவுகர்யம் போல் உட்கார்ந்தும், நடந்து கொண்டு இருந்தாலும், எவ்விதம் இருக்கின்றீர்களோ அந்த நிலையிலேயே செய்யலாம்.

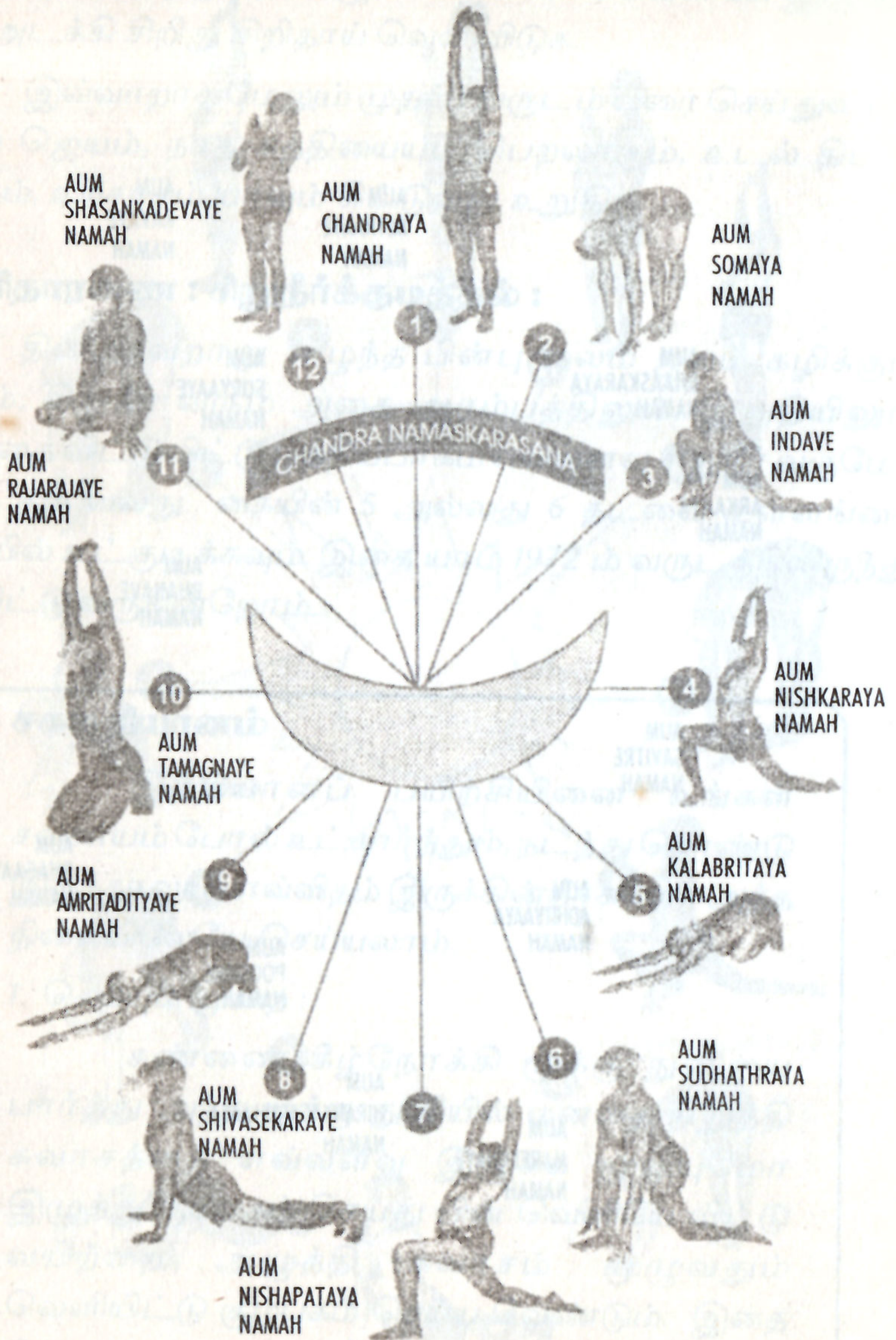
1. செய்யும் முறை :

கண்ணை கீழ்நோக்கி மூக்கு நுனியை பார்த்து அந்த மூக்கு நுனியில் மனதை நிறுத்தி சுவாசத்தை எவ்வளவு இழுக்க முடியுமோ இழுத்து கும்பகம் செய்து பின் வெளியே விட்டு வயிற்றை அழுத்தி சுவாசம் முழுவதும் வெளியிட்டு கும்பகம் செய்ய வேண்டும். இதை போல் பலமுறை செய்யலாம்.

Surya Namaskar Mantras



Chandra Namaskar Mantras





குருதேவ் சுவாமிஜி அவர்களின் பல்வேறு வயதில்
எடுக்கப்பட்ட அபூர்வ ஆசனங்கள்



பத்த பத்மாசனம்



பத்மாசனம் (வேறுபாடு)



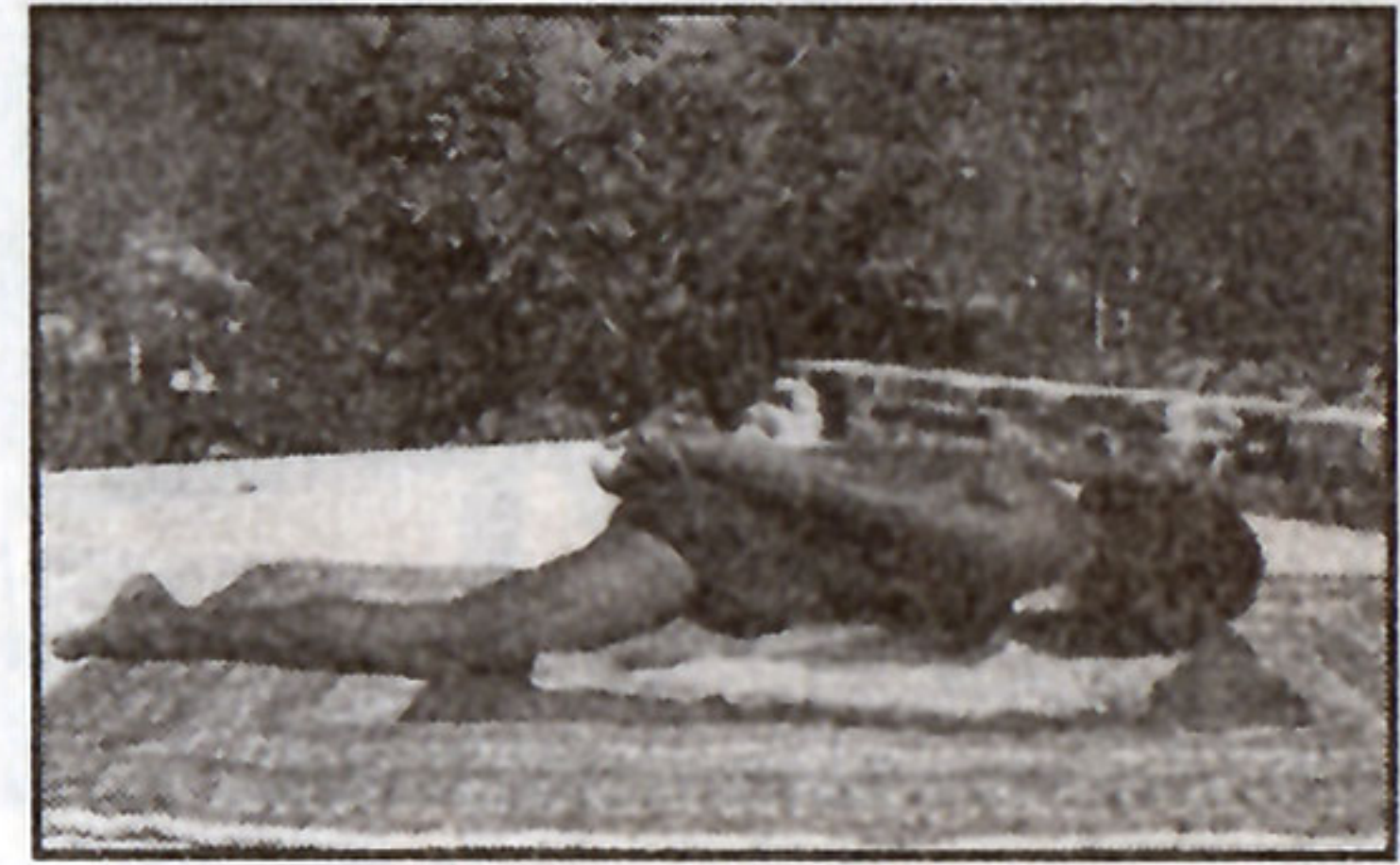
குக்குடாசனம்



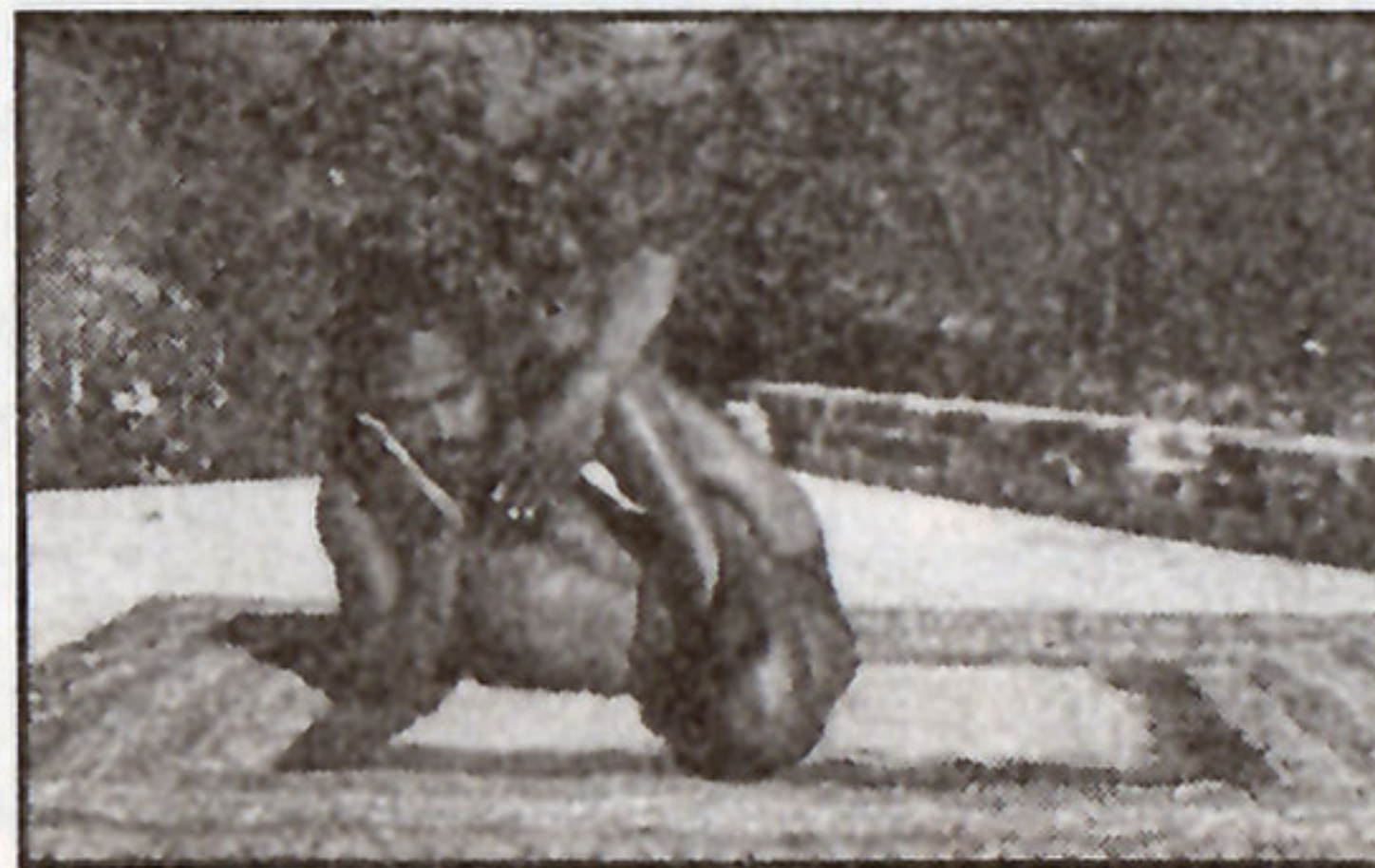
ஏகபாதஆசனம்



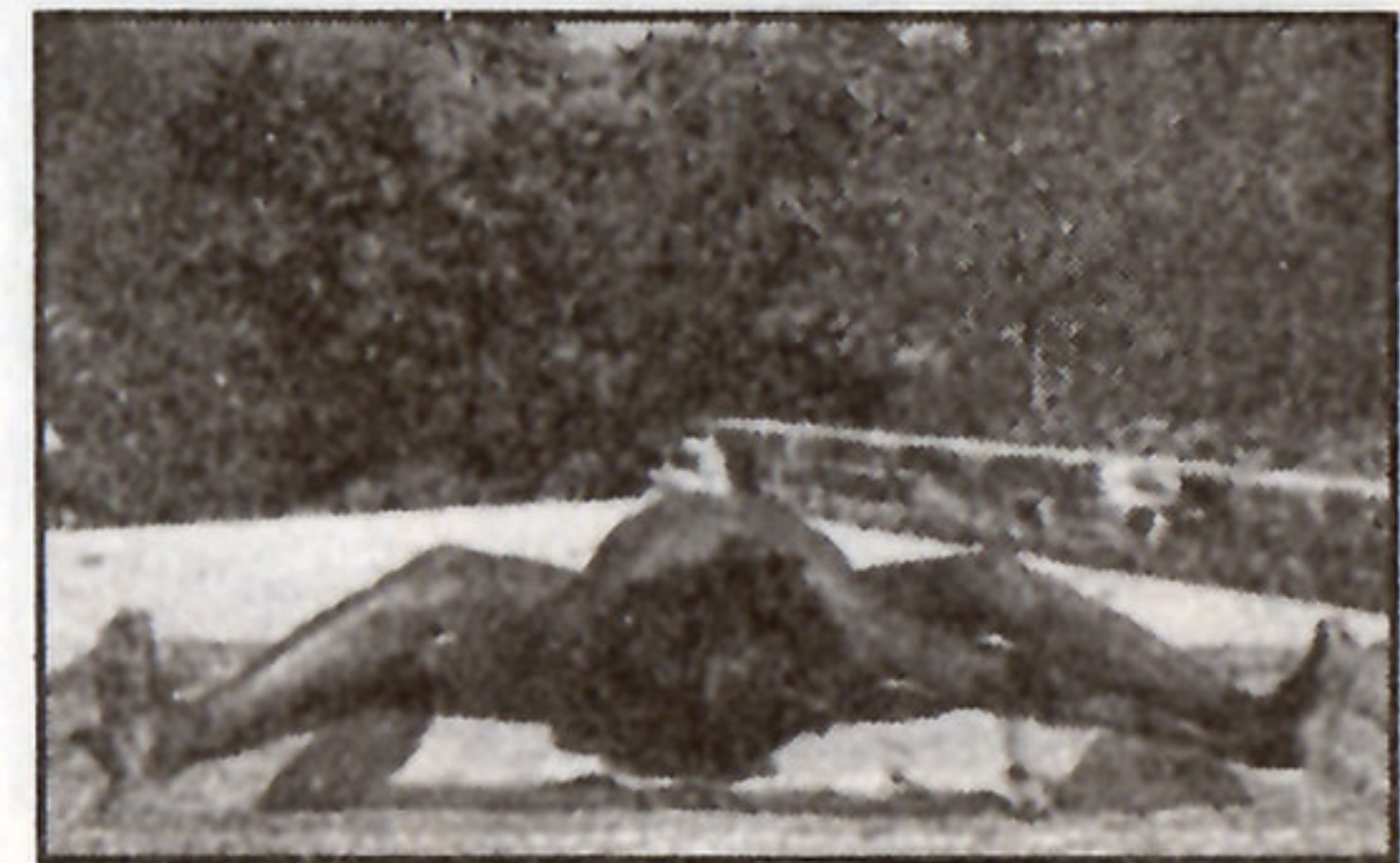
சித்தாசனம்



வீரியஸ்தம்பாசனம்



யோகநித்ராசனம்

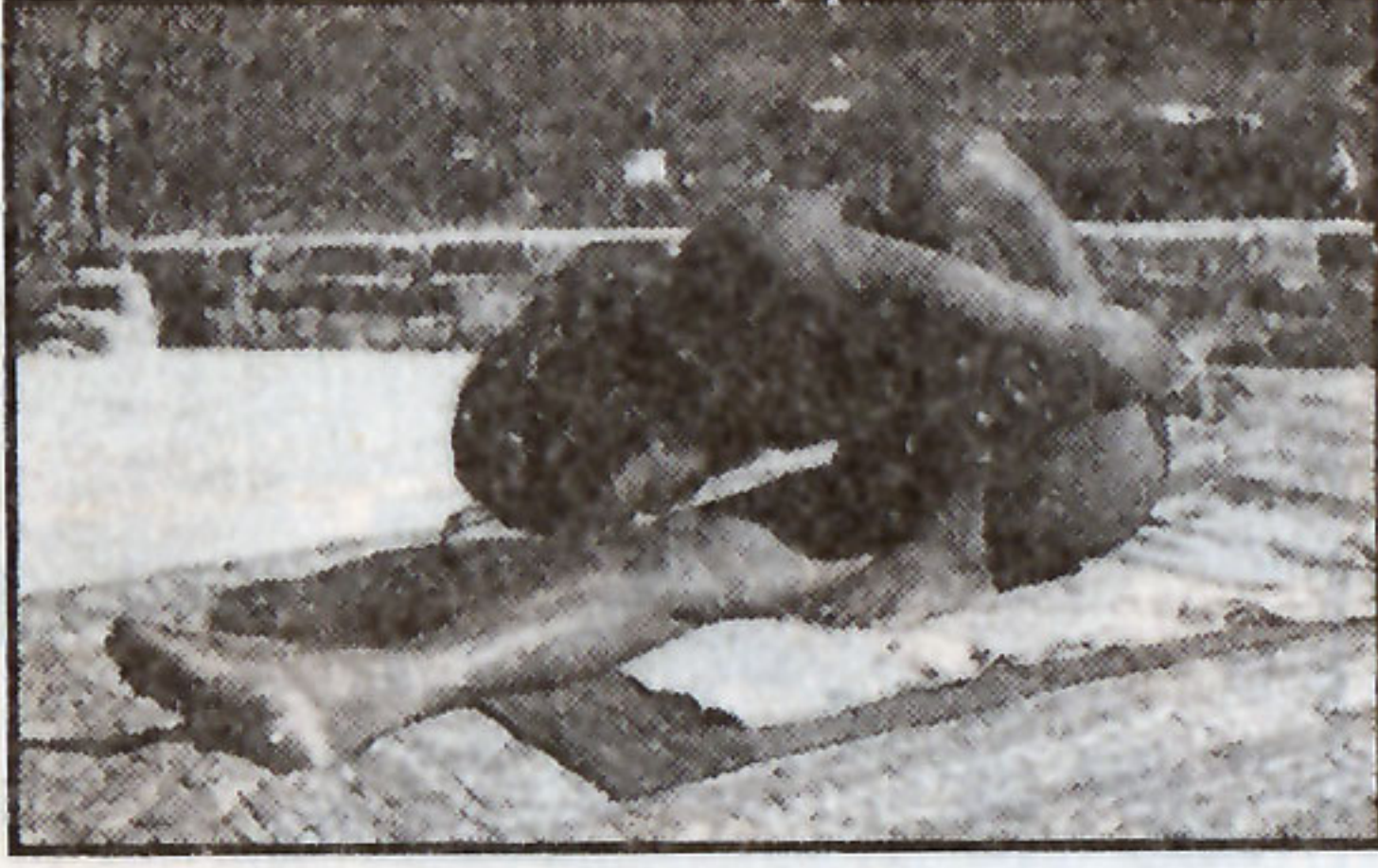


கச்சசம்பாசனம்





குருதேவ் சுவாமிஜி அவர்களின் பல்வேறு வயதில்
எடுக்கப்பட்ட அபூர்வ ஆசனங்கள்



ஏகபாத ஹஸ்தாசனம்



உத்தித ஹஸ்த பத்மாசனம்



மெருதாண்ட வக்கராசனம்



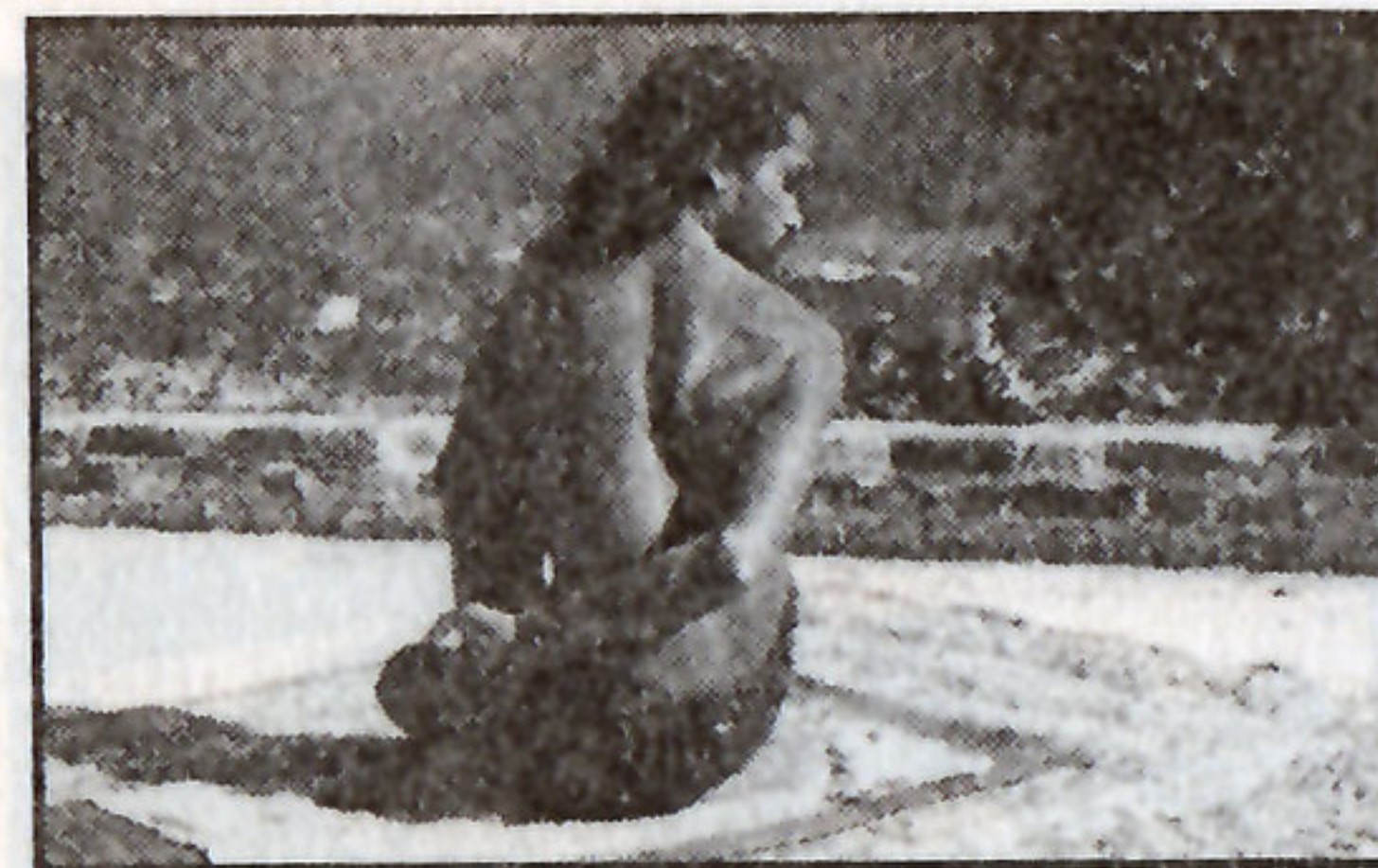
விருச்சிகாசனம்



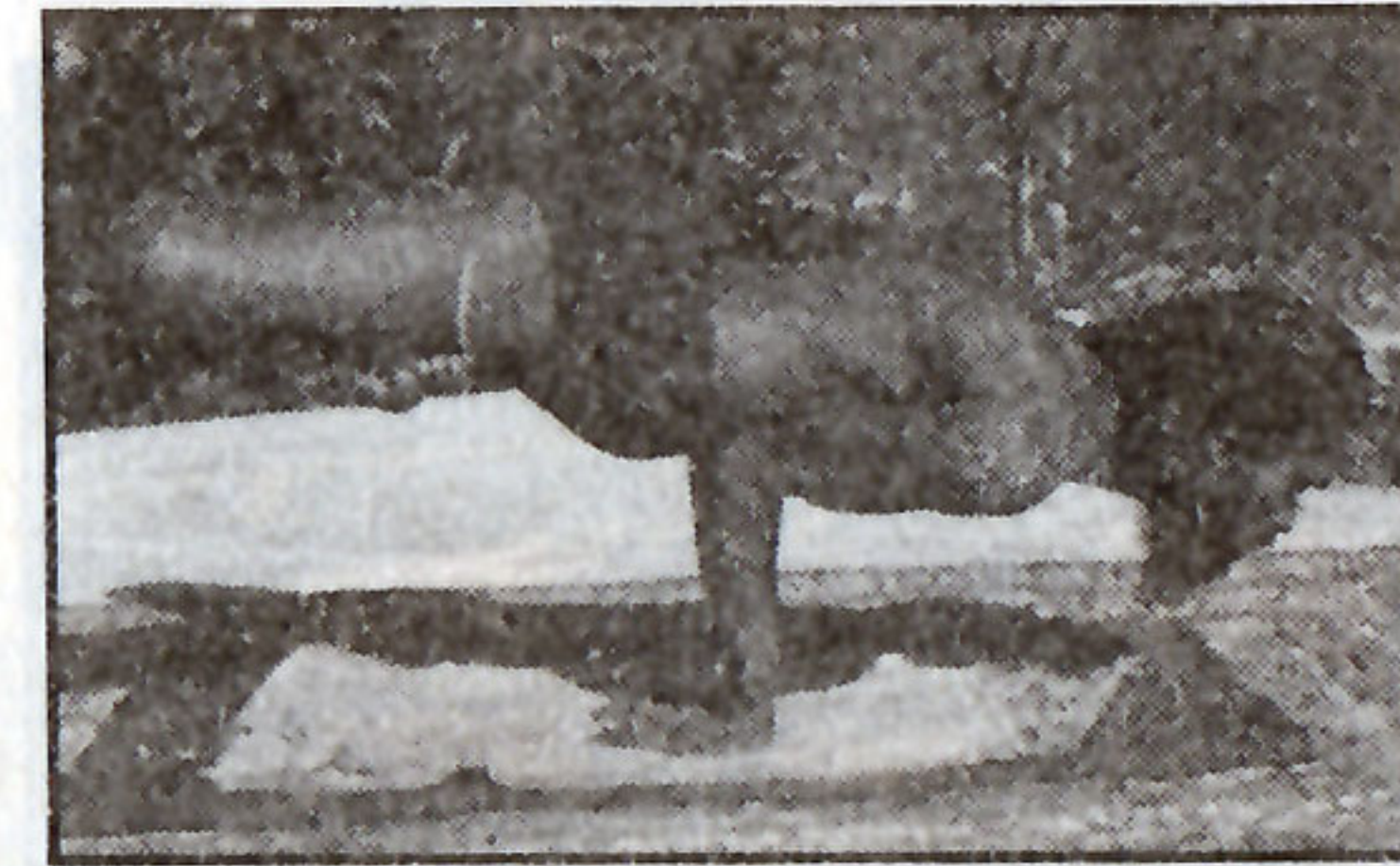
பத்மாசனம்



பத்மாசனம்



பூர்ணமச்சேந்திராசனம்

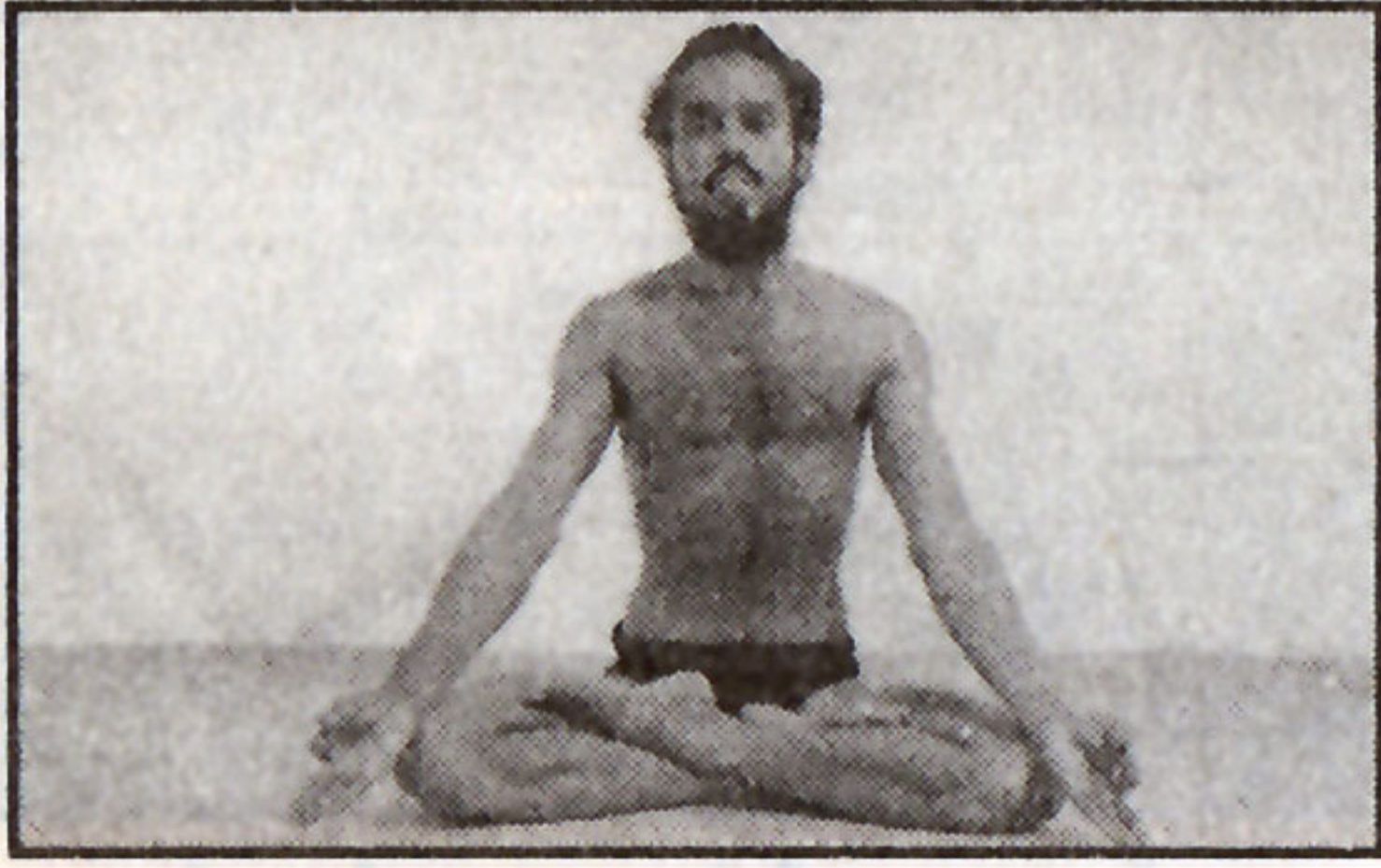


பத்ம மயூராசனம்

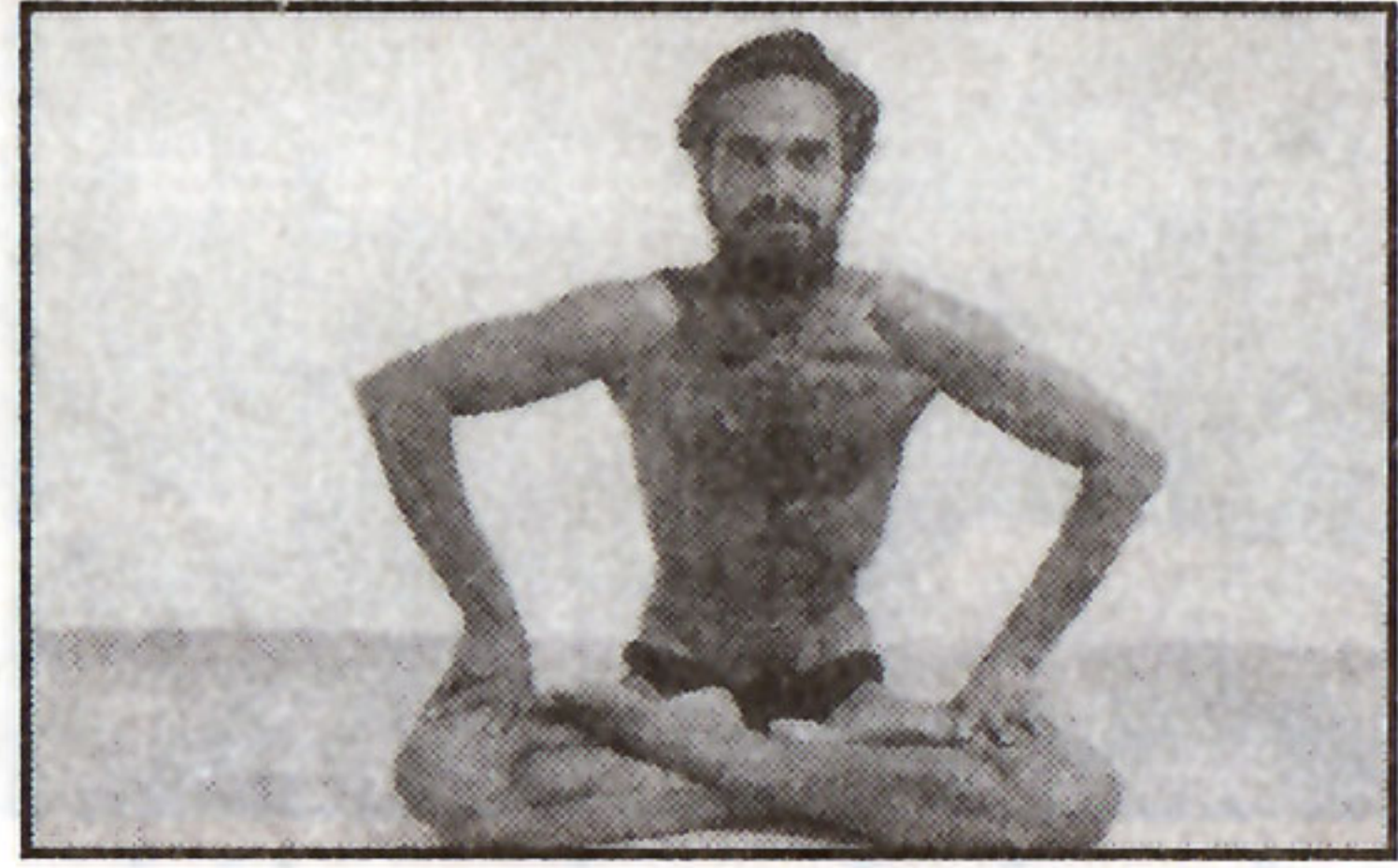




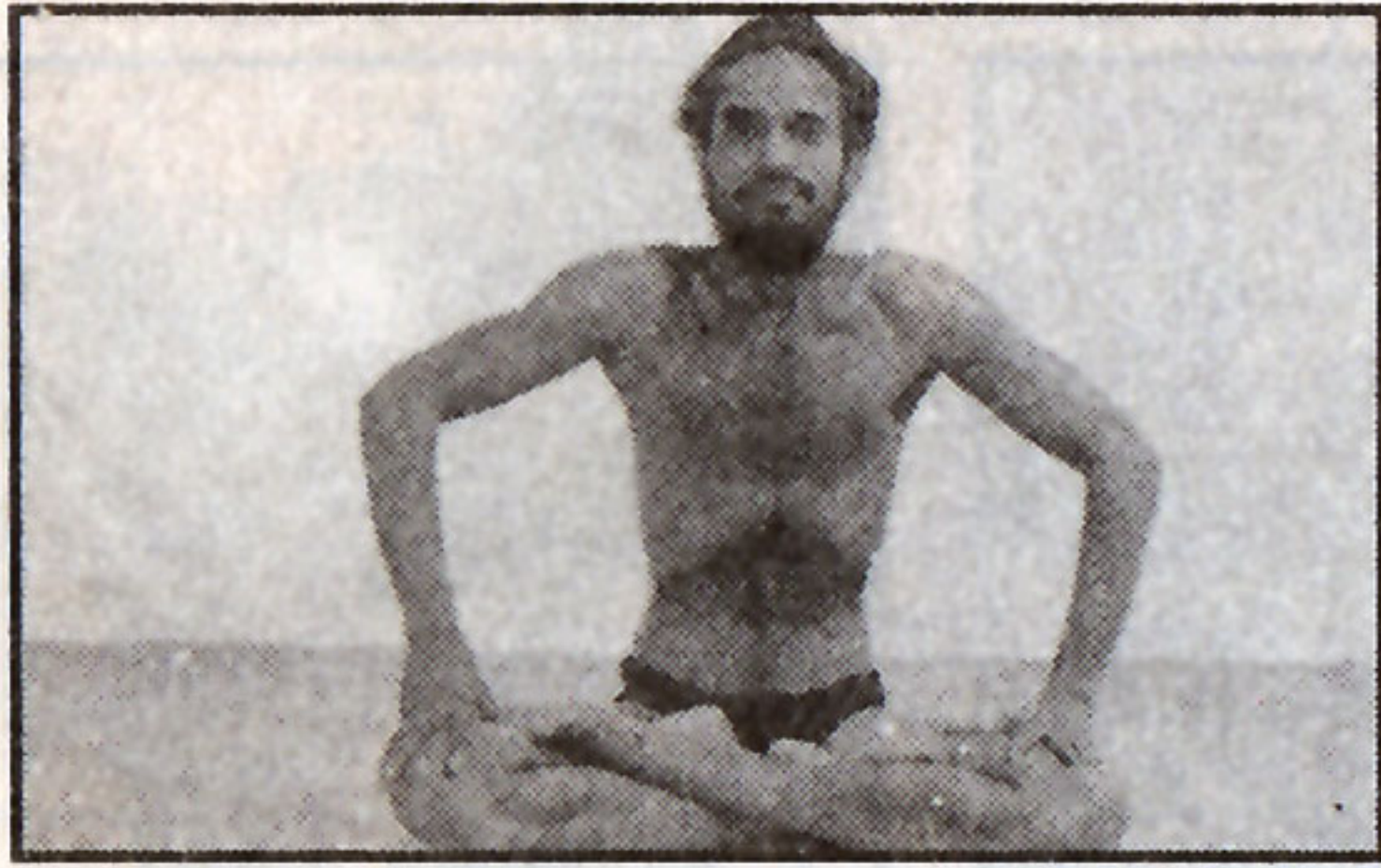
குருதேவ் சுவாமிஜி அவர்களின் பல்வேறு வயதில்
எடுக்கப்பட்ட அபூர்வ ஆசனங்கள்



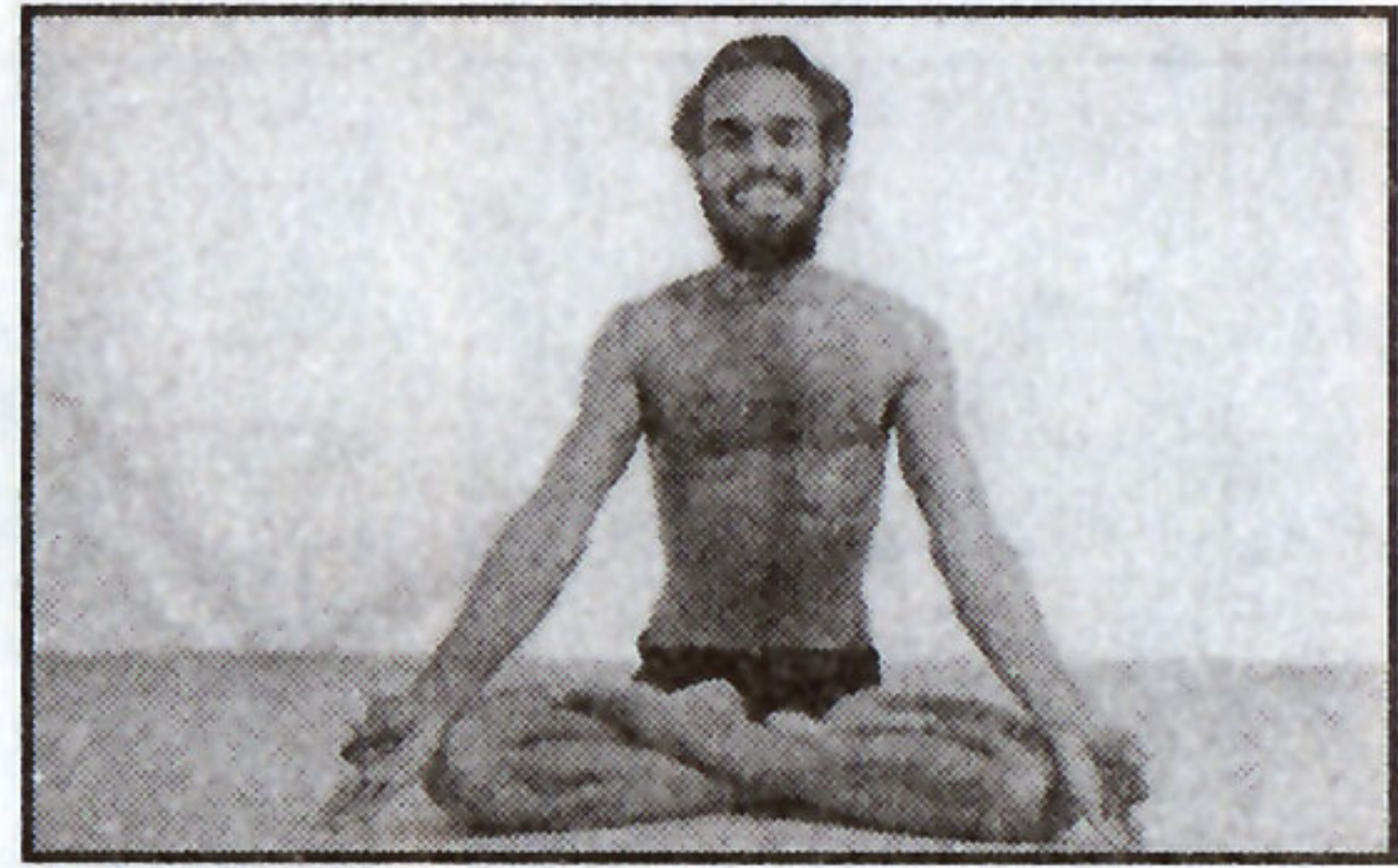
சித்தளி பிராணாம்



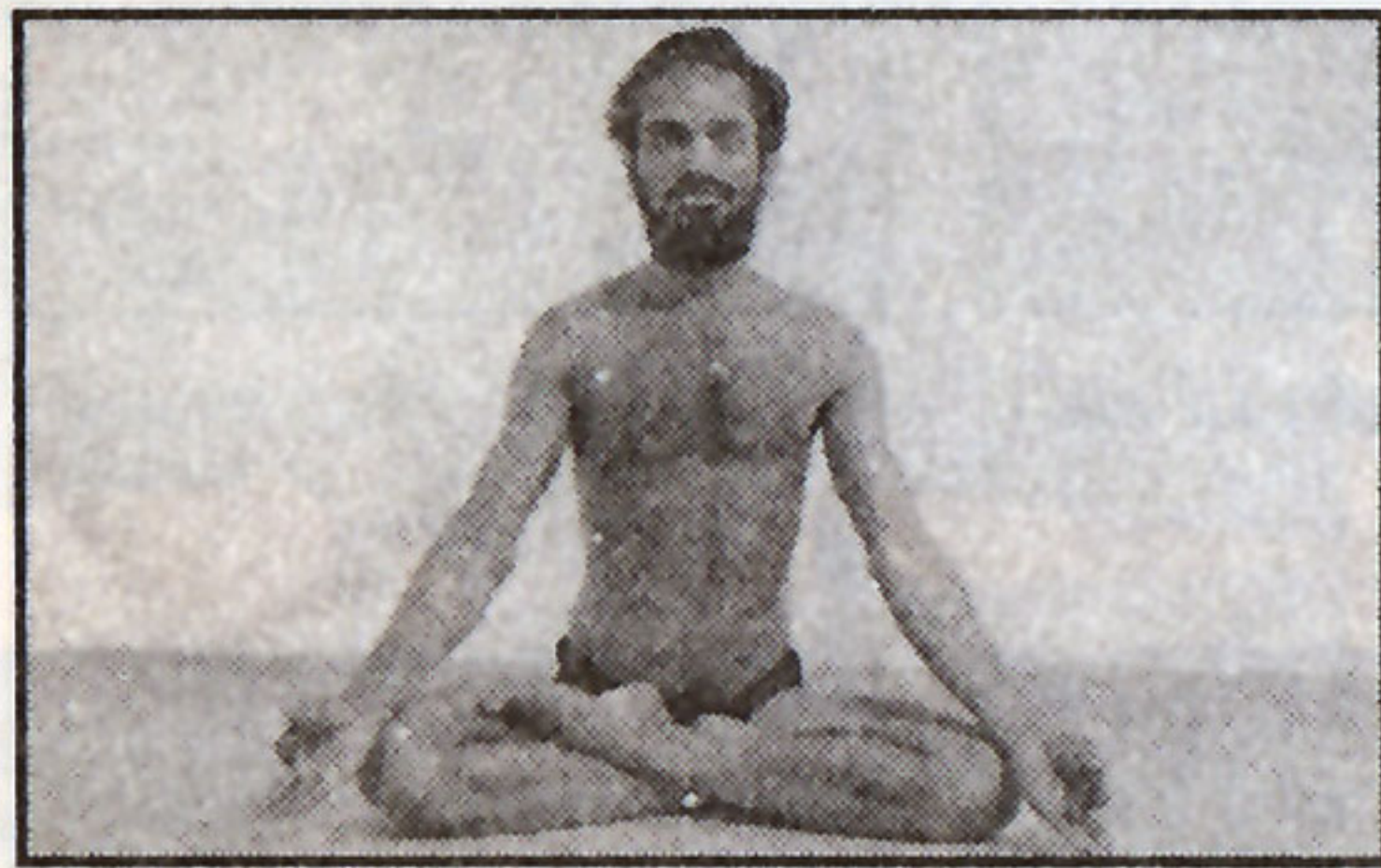
மத்தியம நௌலி



உட்பயான் மூல பந்தம்



சீத்காரி பிராணம்



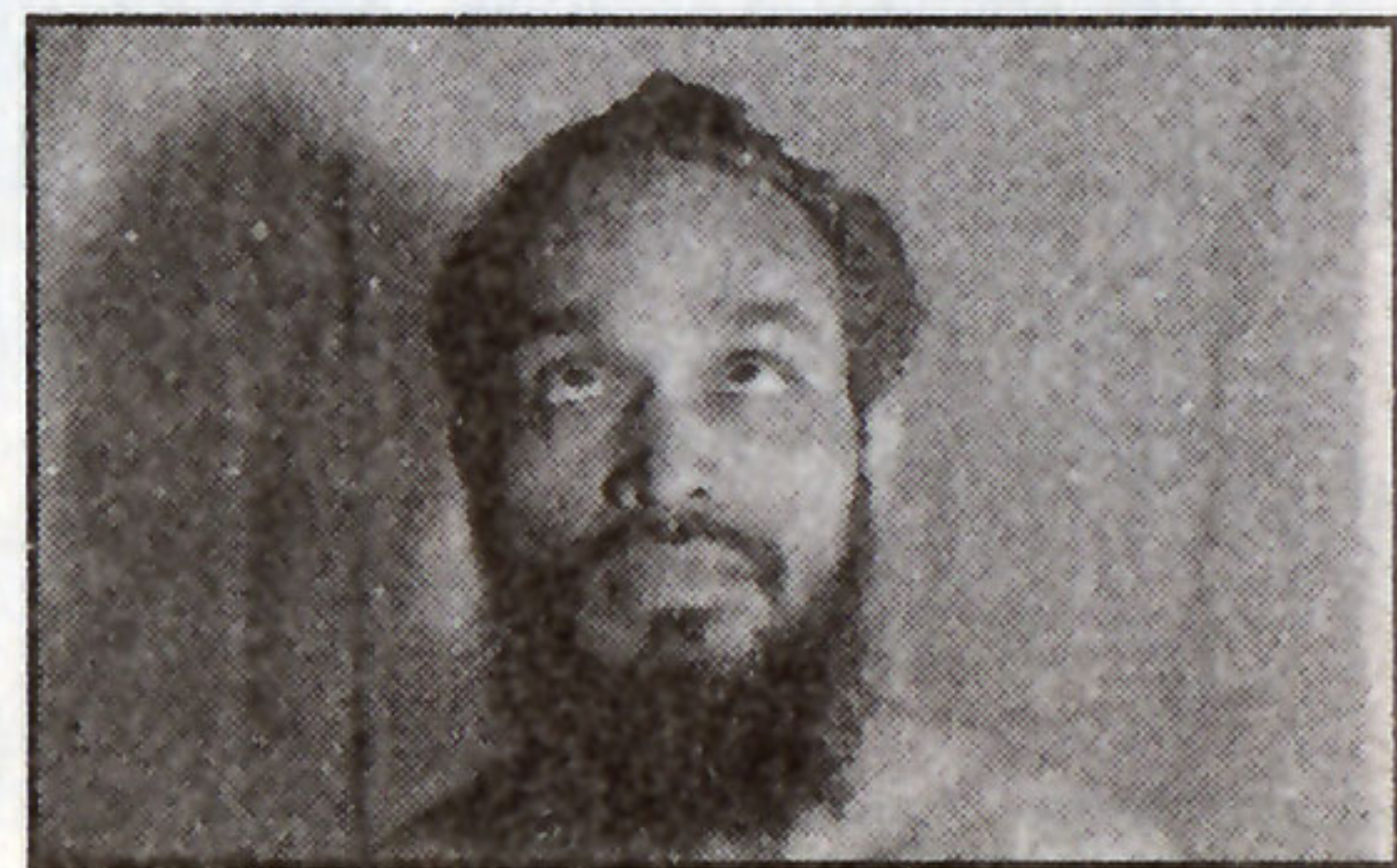
பத்மாசனம்



பிராணாயாமம்



கண்களுக்கு பயிற்சி - 1

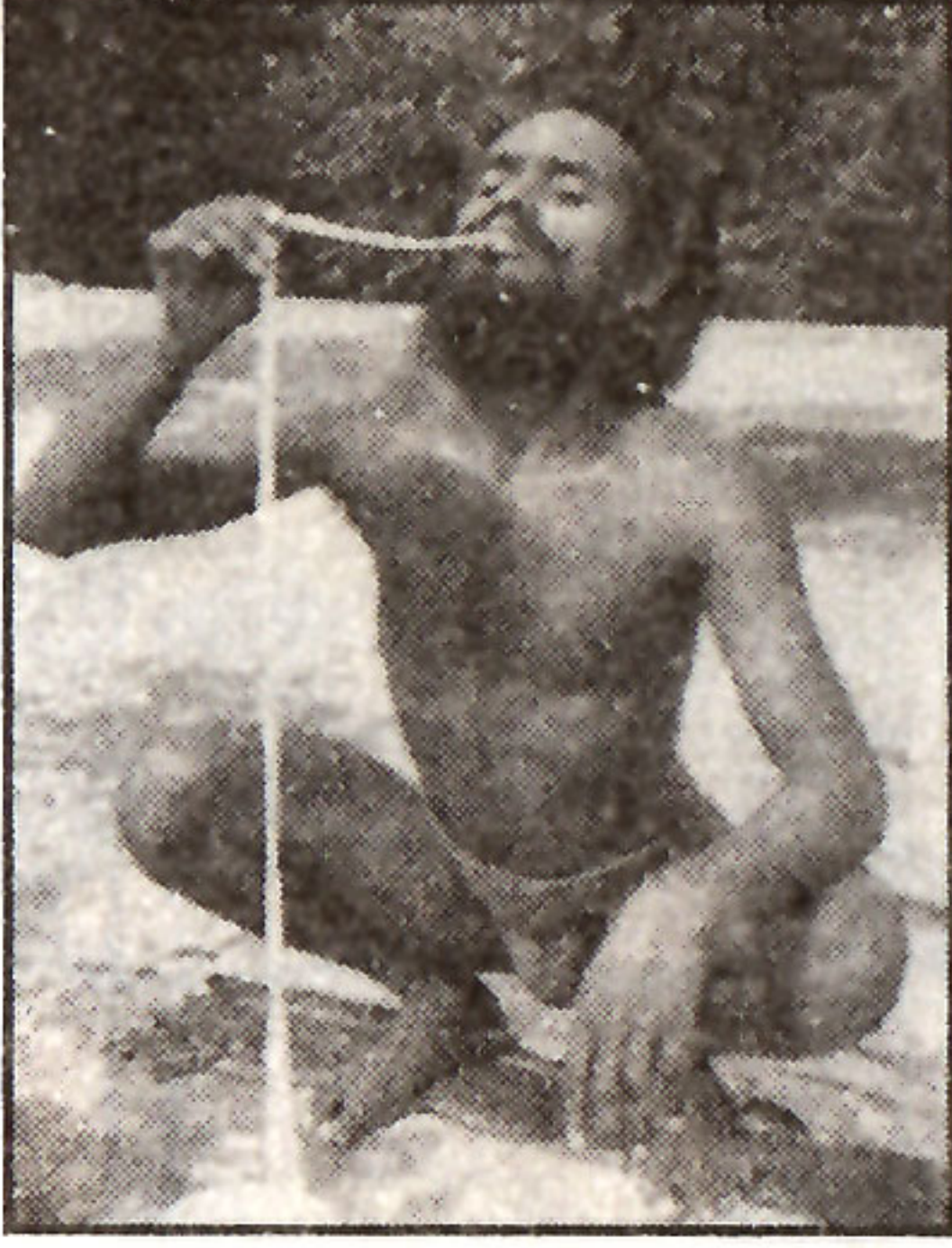


கண்களுக்கு பயிற்சி - 2





குருதேவ் சுவாமிஜி அவர்களின் பல்வேறு வயதில்
எடுக்கப்பட்ட அபூர்வ ஆசனங்கள்



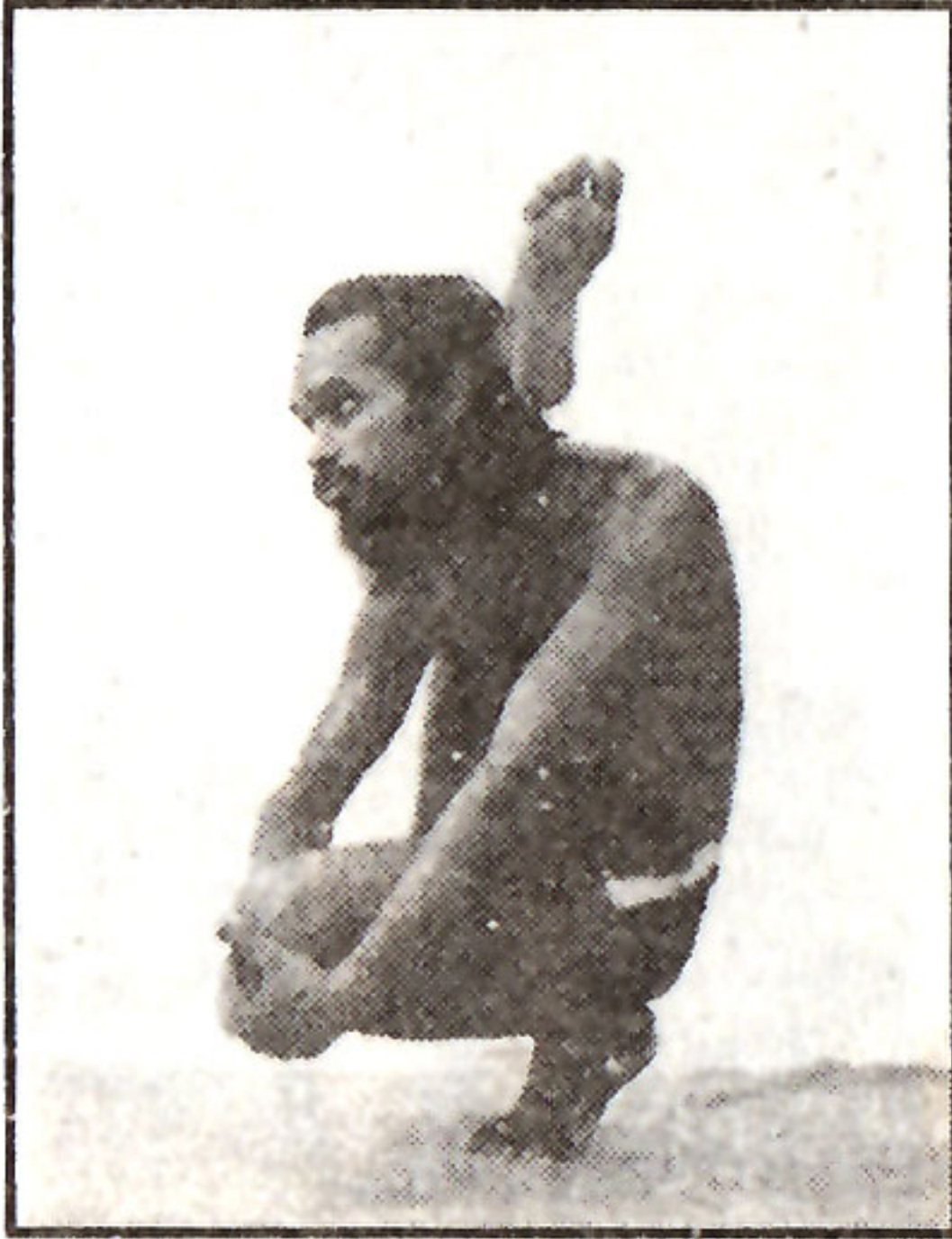
வஸ்த்ரா தெளத்தி



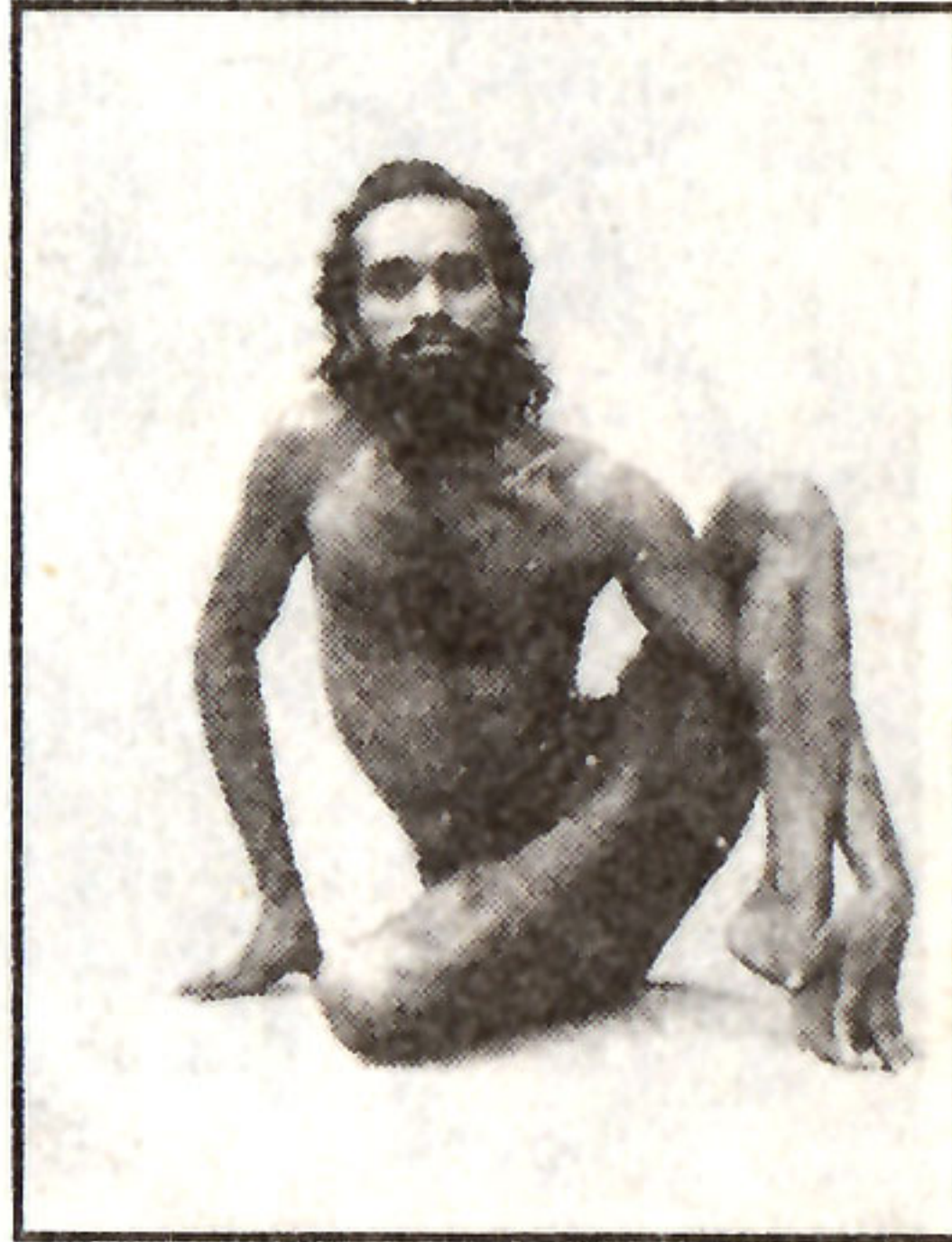
ஜலநெட்டி



மச்சேந்திராசனம்



ஏகபத சிரசாசனம்



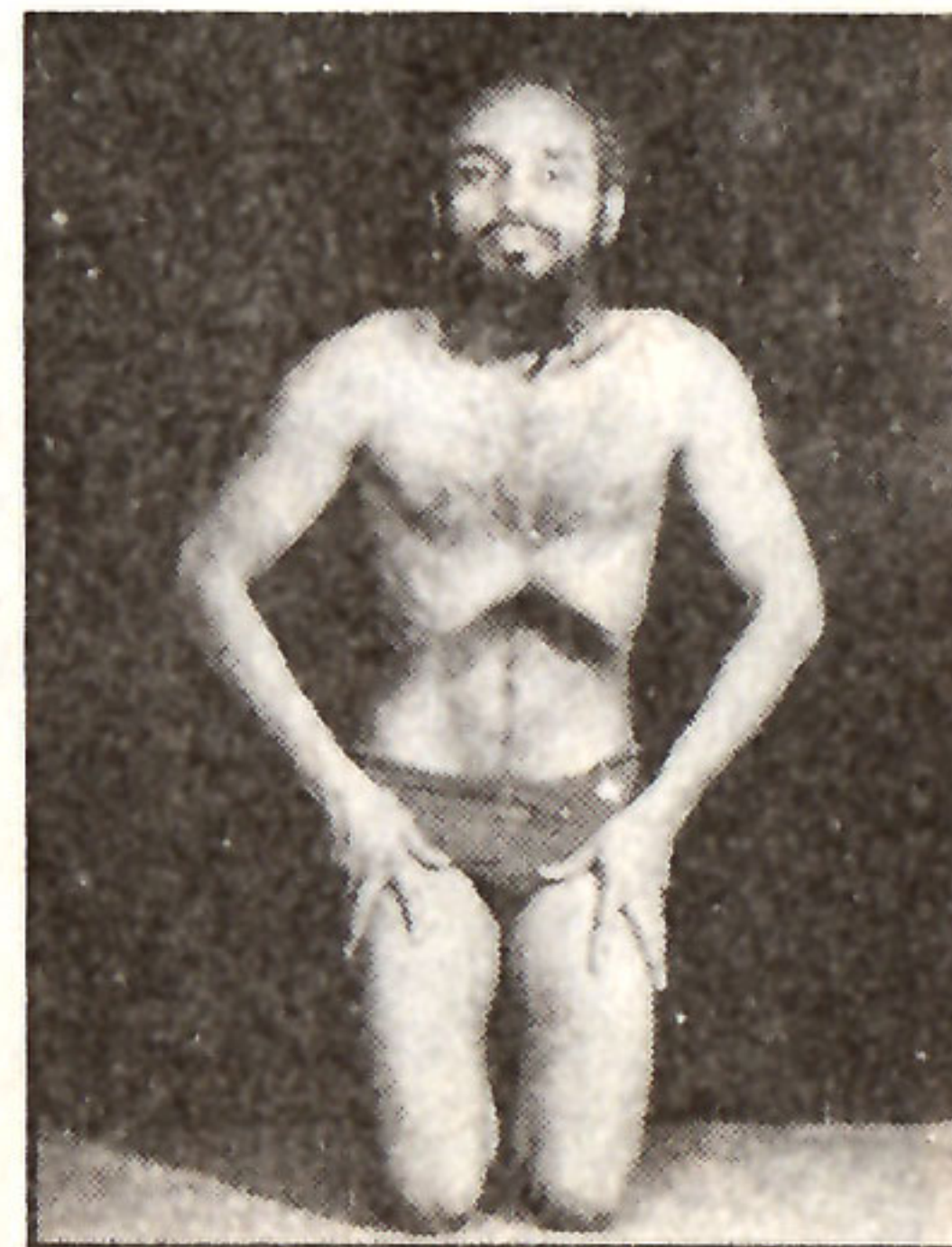
பிராணாசானம்



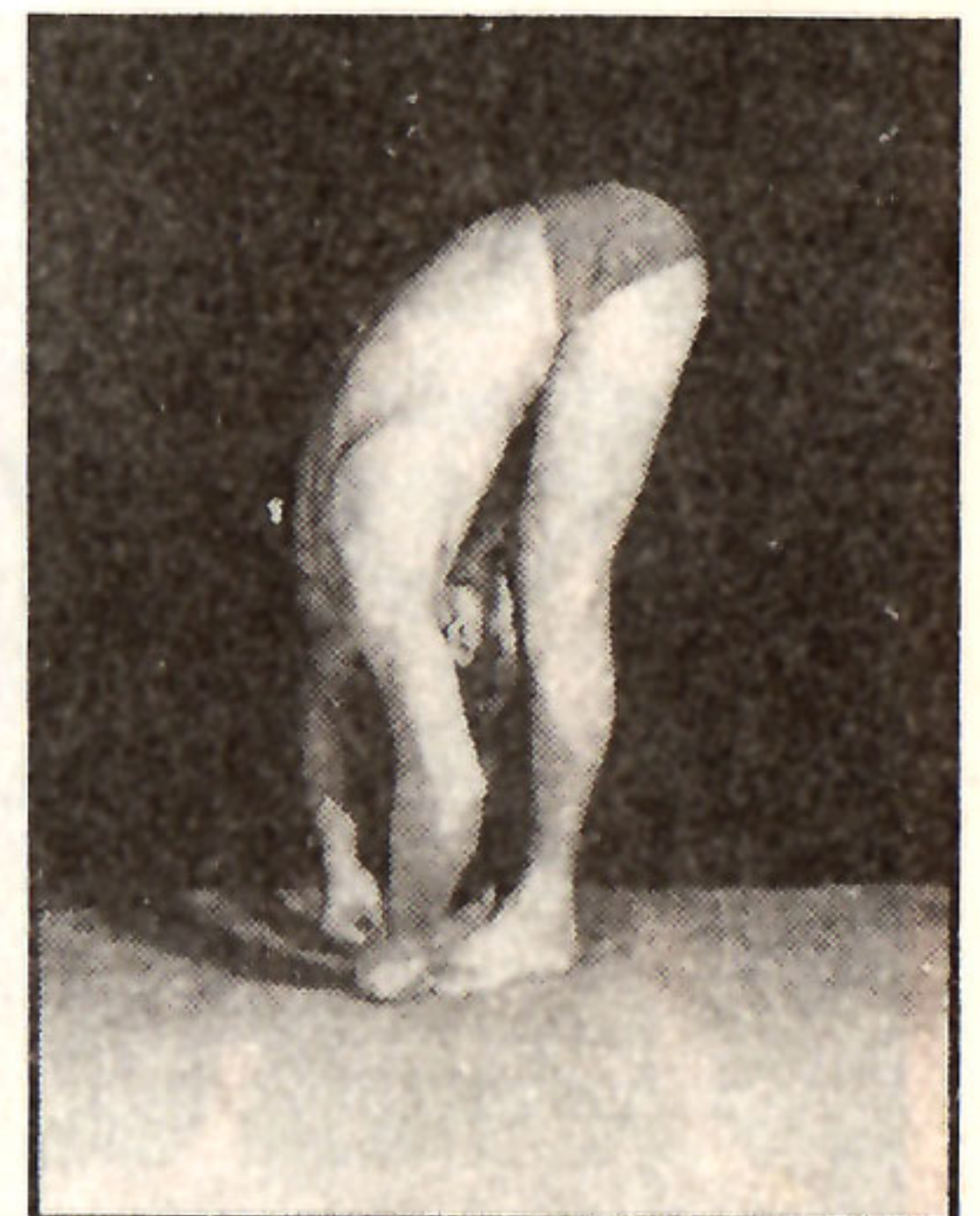
திவிபாத சிரசாசனம்



சர்வாங்காசனம்



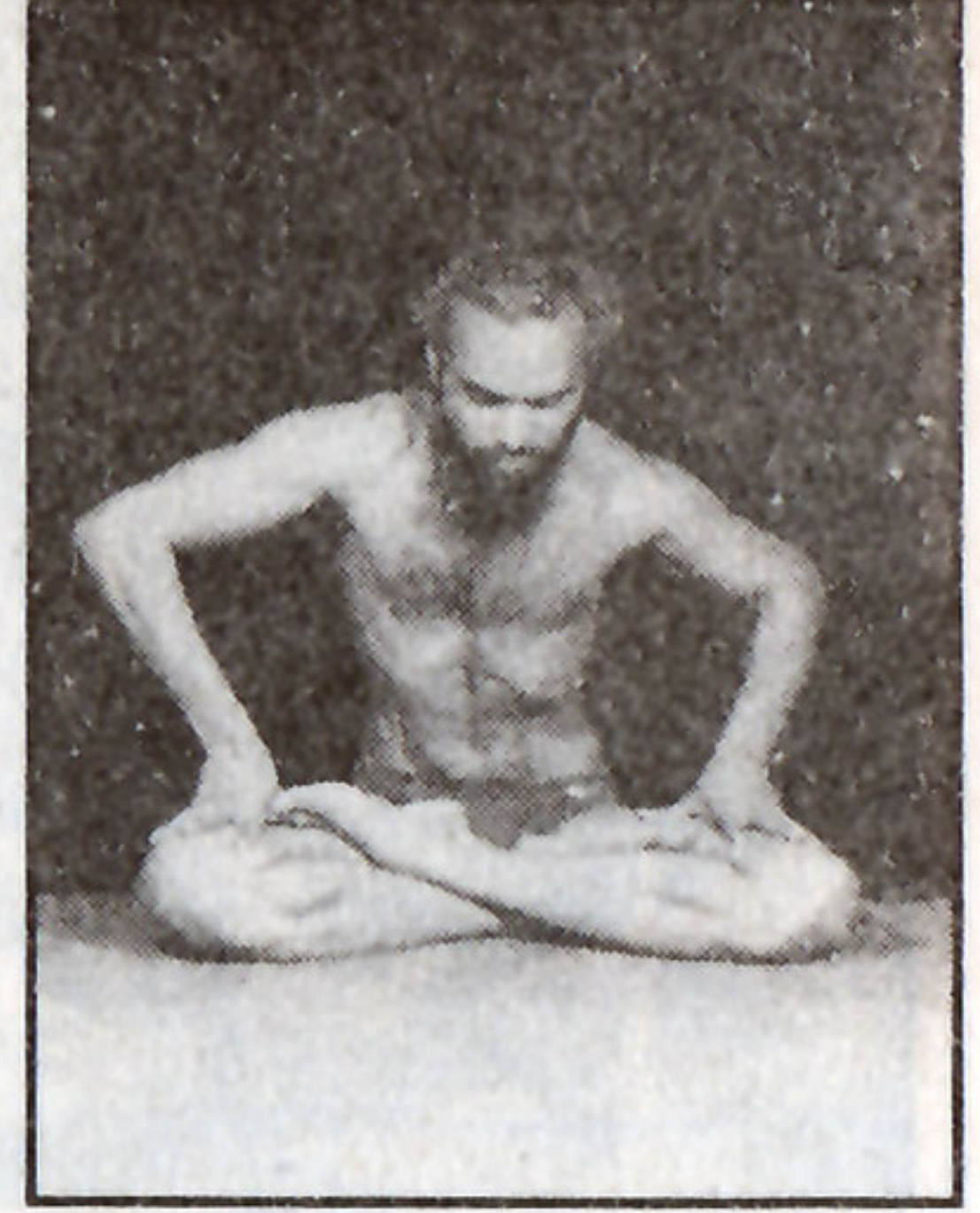
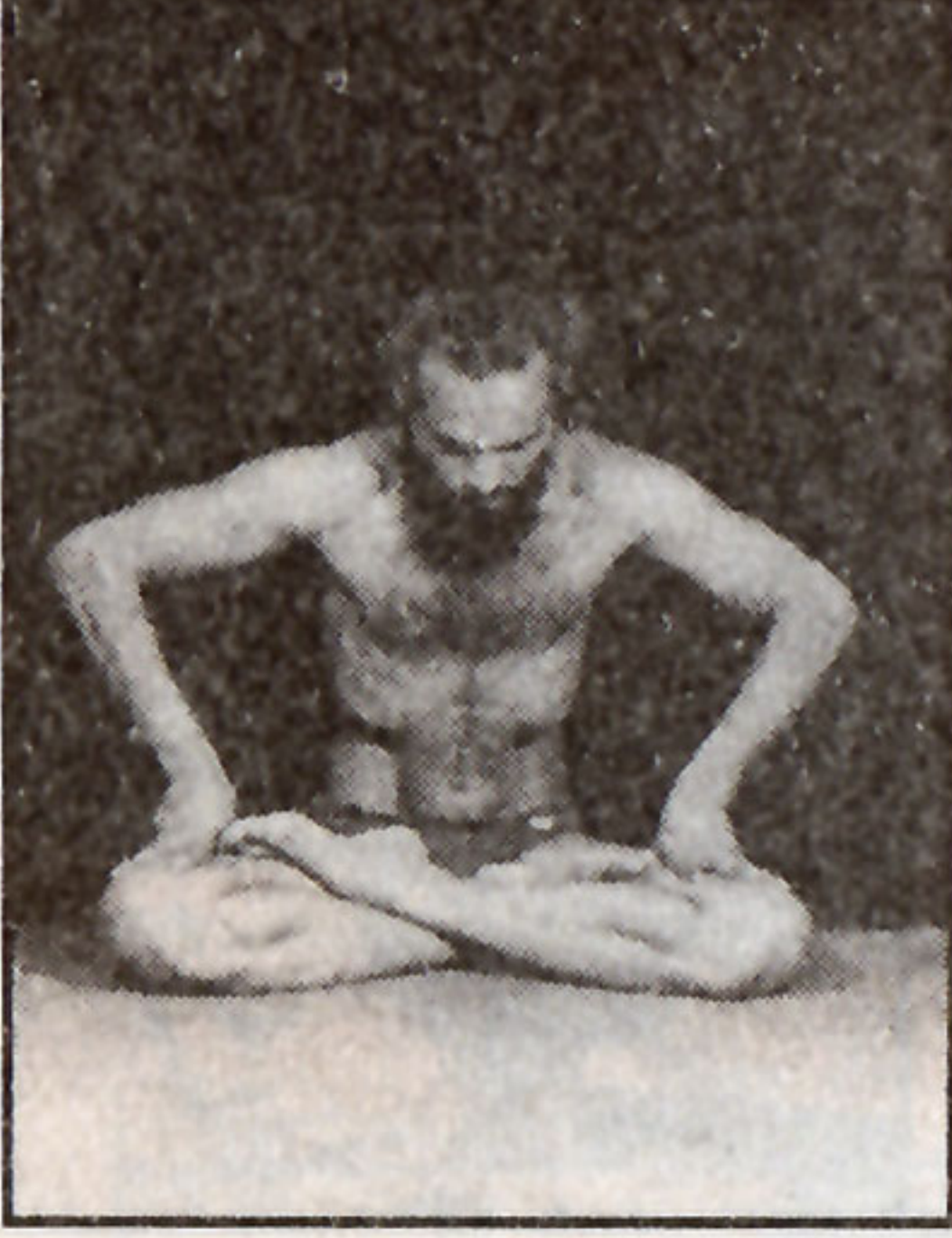
உட்டியான பந்தம்



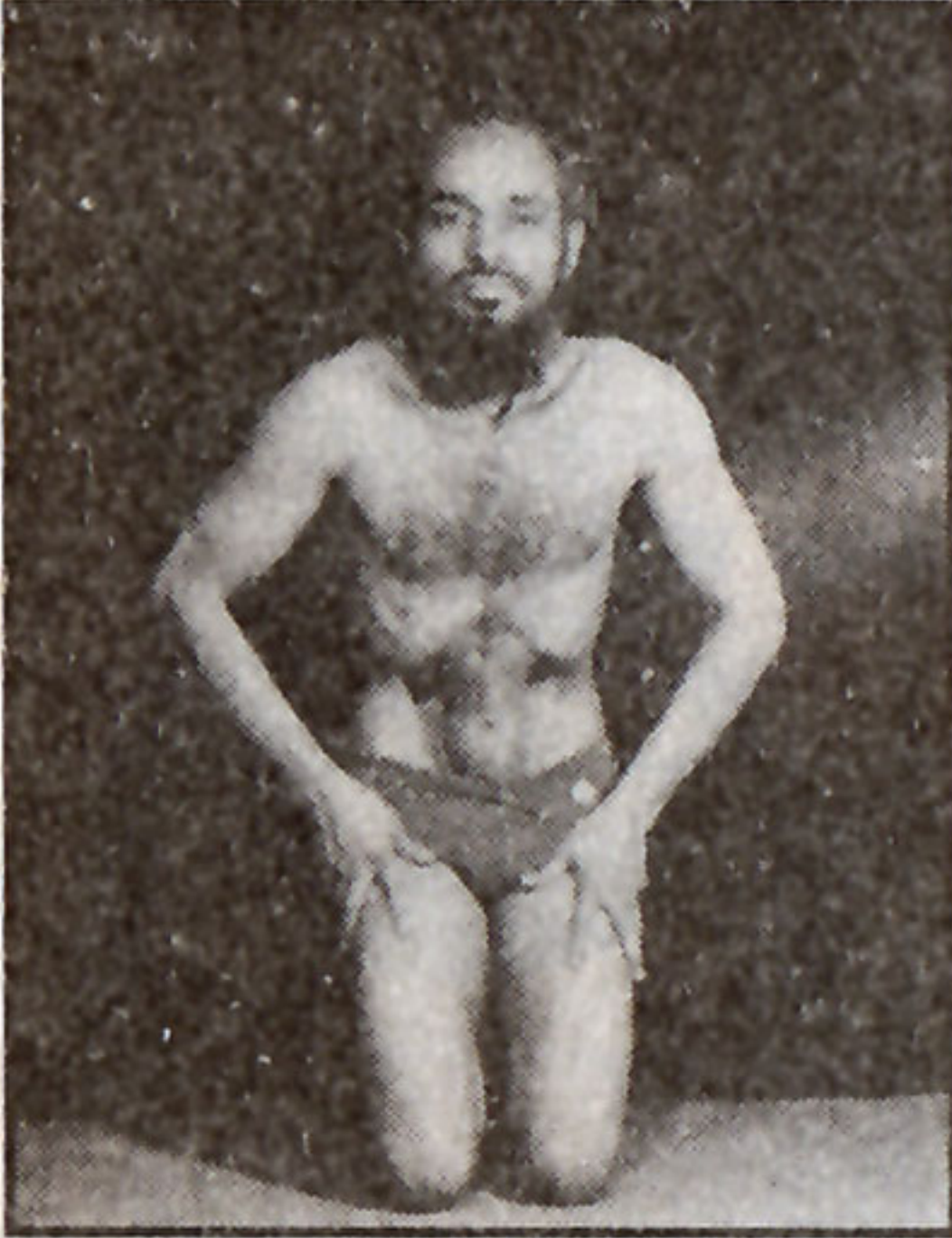
பாத ஹஸ்தாசானம்



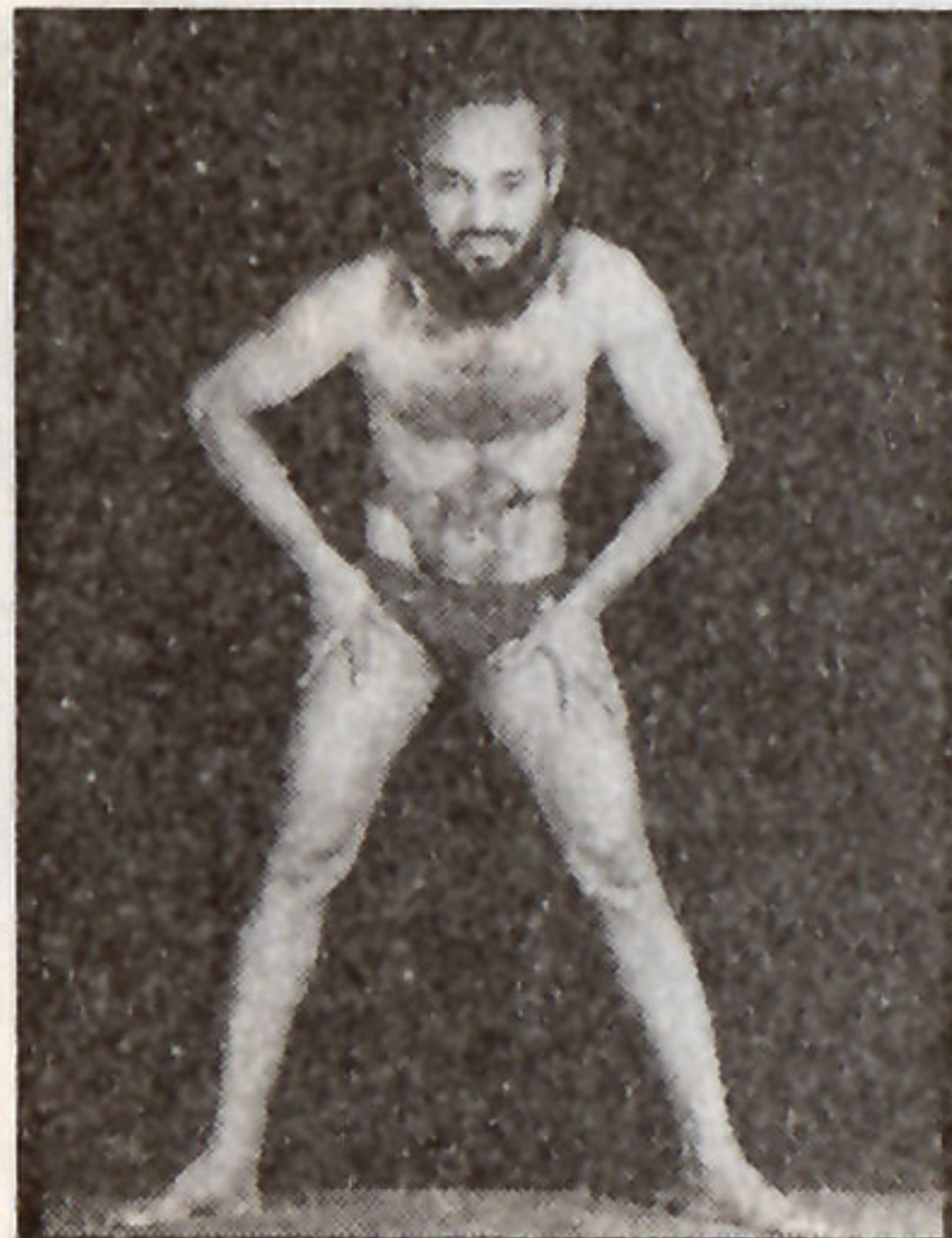
குருதேவ் சுவாமிஜி அவர்களின் பல்வேறு வயதில்
எடுக்கப்பட்ட அபூர்வ ஆசனங்கள்



நெளலி வகைகள் - 1



நெளலி வகைகள் - 2

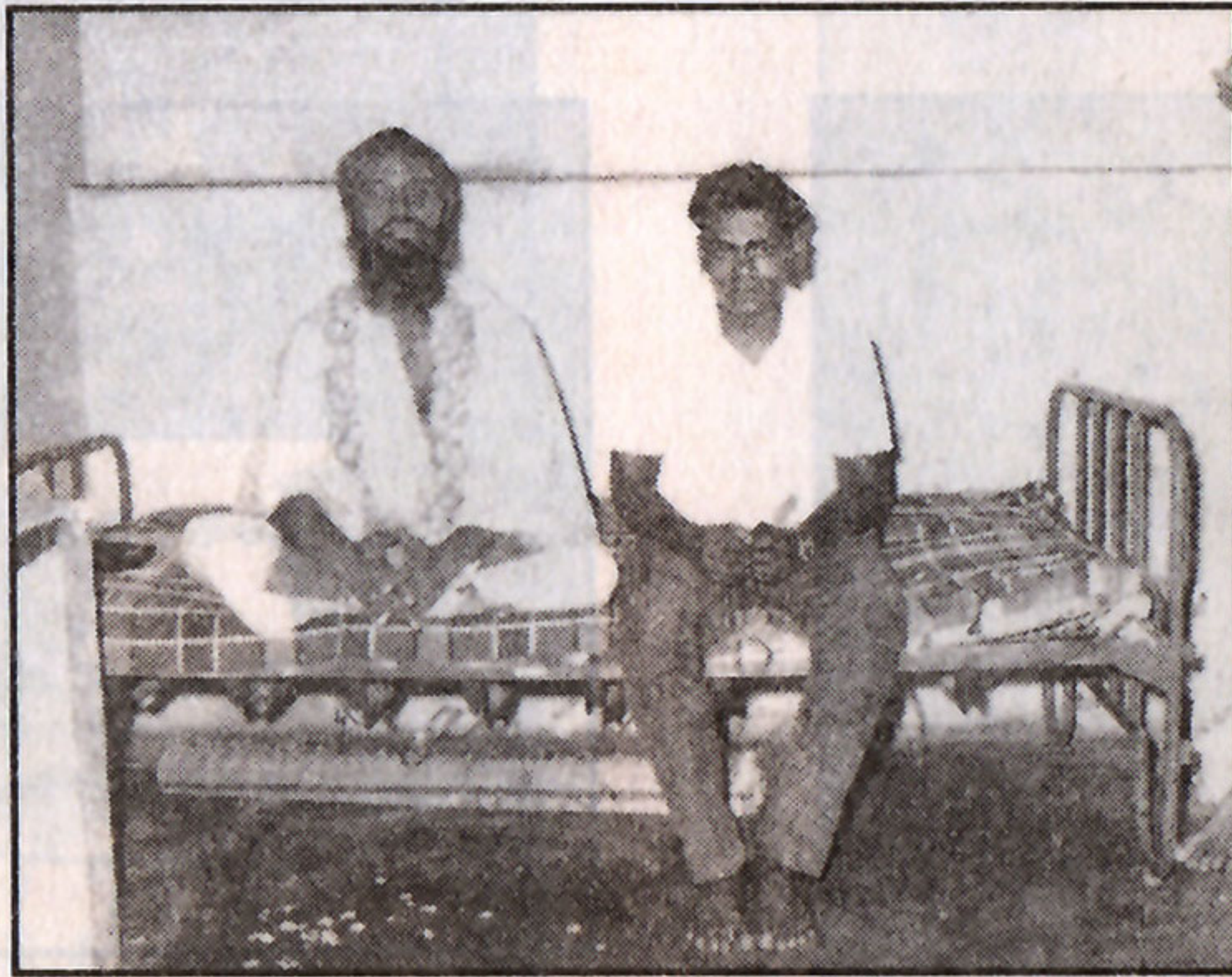


நெளலி வகைகள் - 3

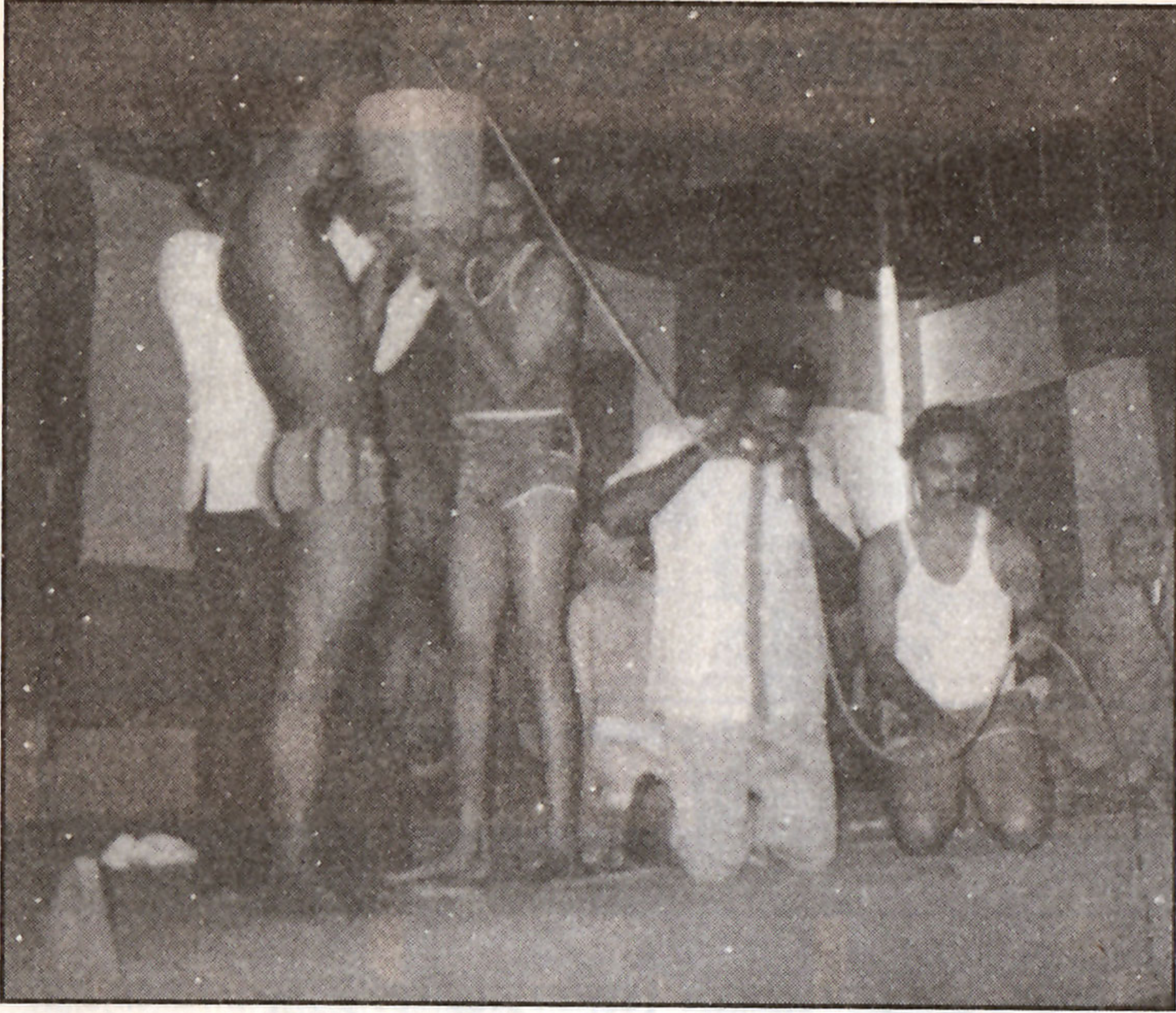
பிரணாயோகா சென்டர், சேலம்.



திரு. வை. நாராயணன் (மகாத்மாஜி) அவர்களுக்கு
சுவாமிஜி அவர்கள் பொன்னாடை போற்றி
யோகஆசிரியர் சான்றிதழ் வழங்குதல்
(1975)

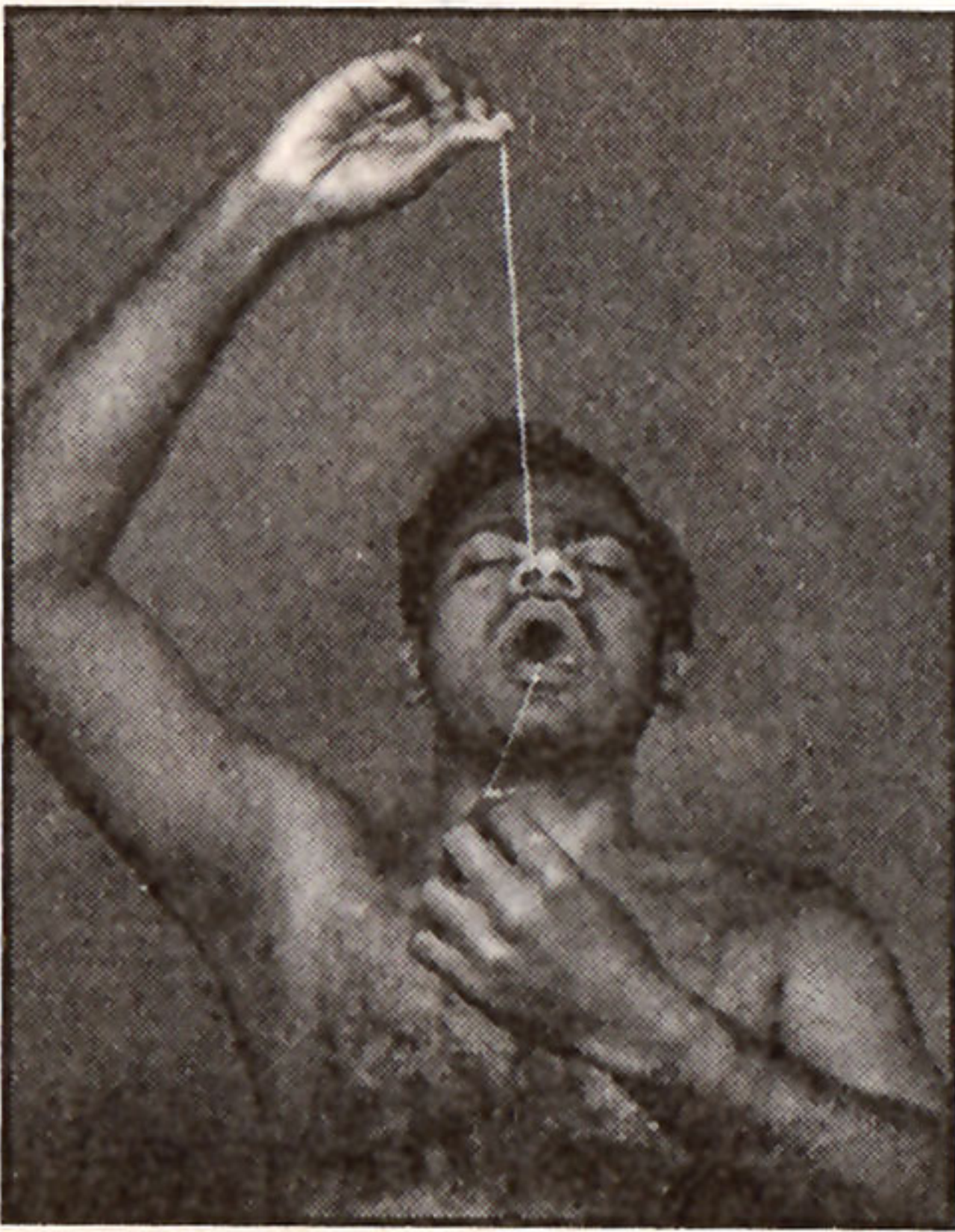


சுவாமிஜியுடன் - திரு. நாராயணன்
(மகாத்மாஜி) அவர்கள்
(1970)

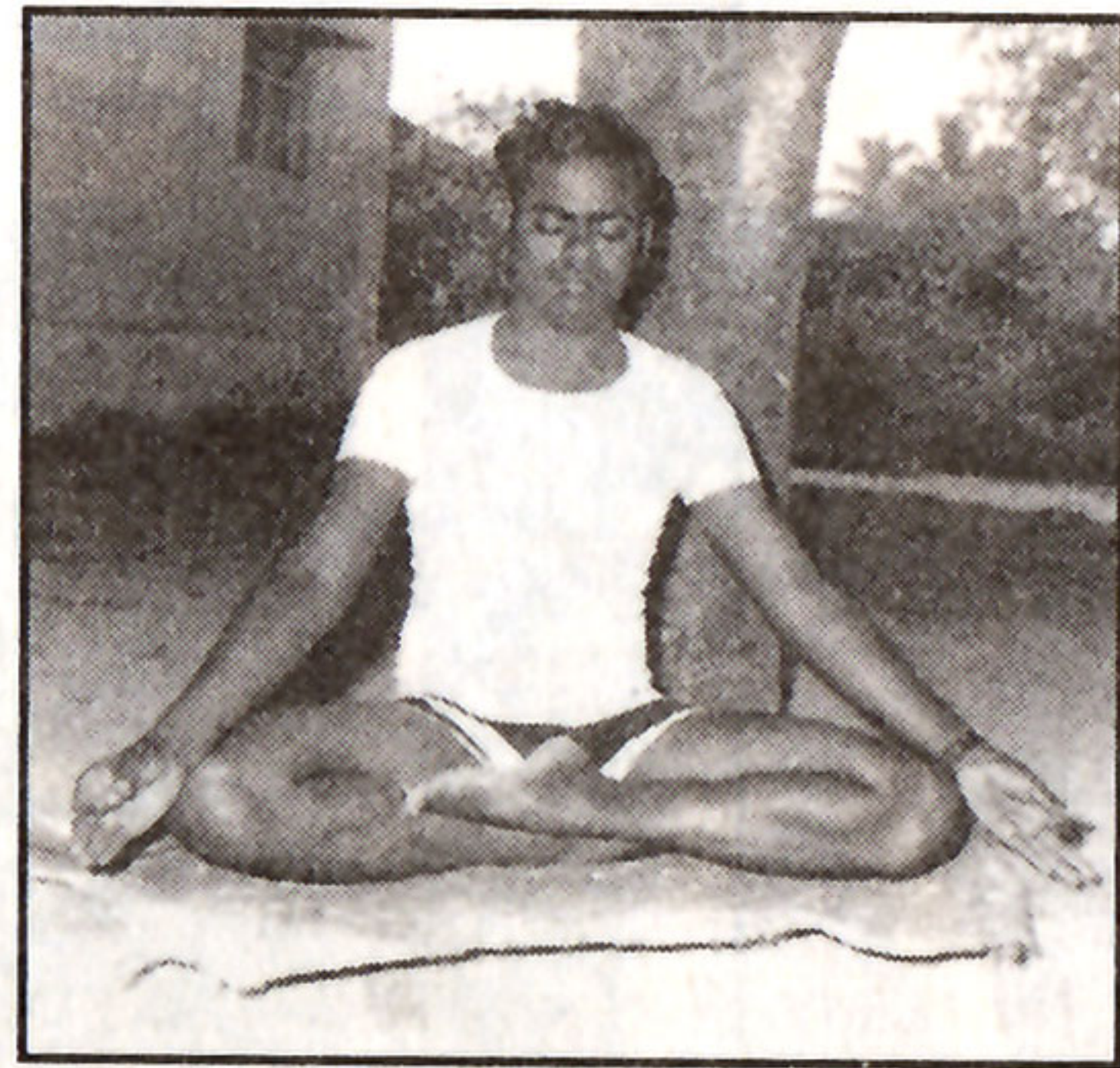


ஆண்டு விழா சுவாமிஜி முன்னிலையில் யோகா மாஸ்டர். திரு. மகாத்மாஜி ஜலநெட்டி பயிற்சி. உடன் திரு. சுகுமார், திரு. கோவர்த்தனன், திரு. தியாகு, திரு. ஜெகதீஸ், திரு முகுந்தன், (U.S.A.)

யோகாமாஸ்டர். திரு வை. நாராயணன் (மகாத்மாஜி) ஆசன பயிற்சிகள்

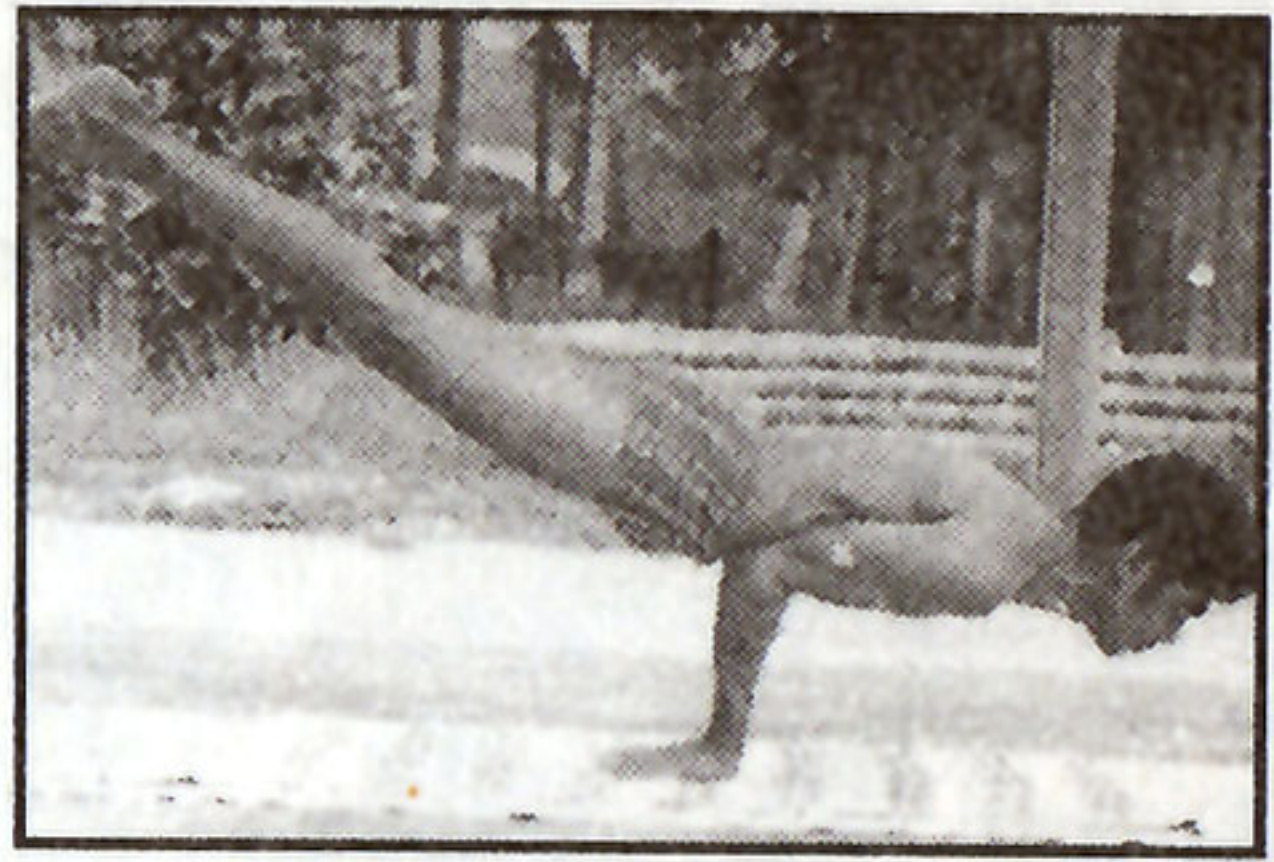
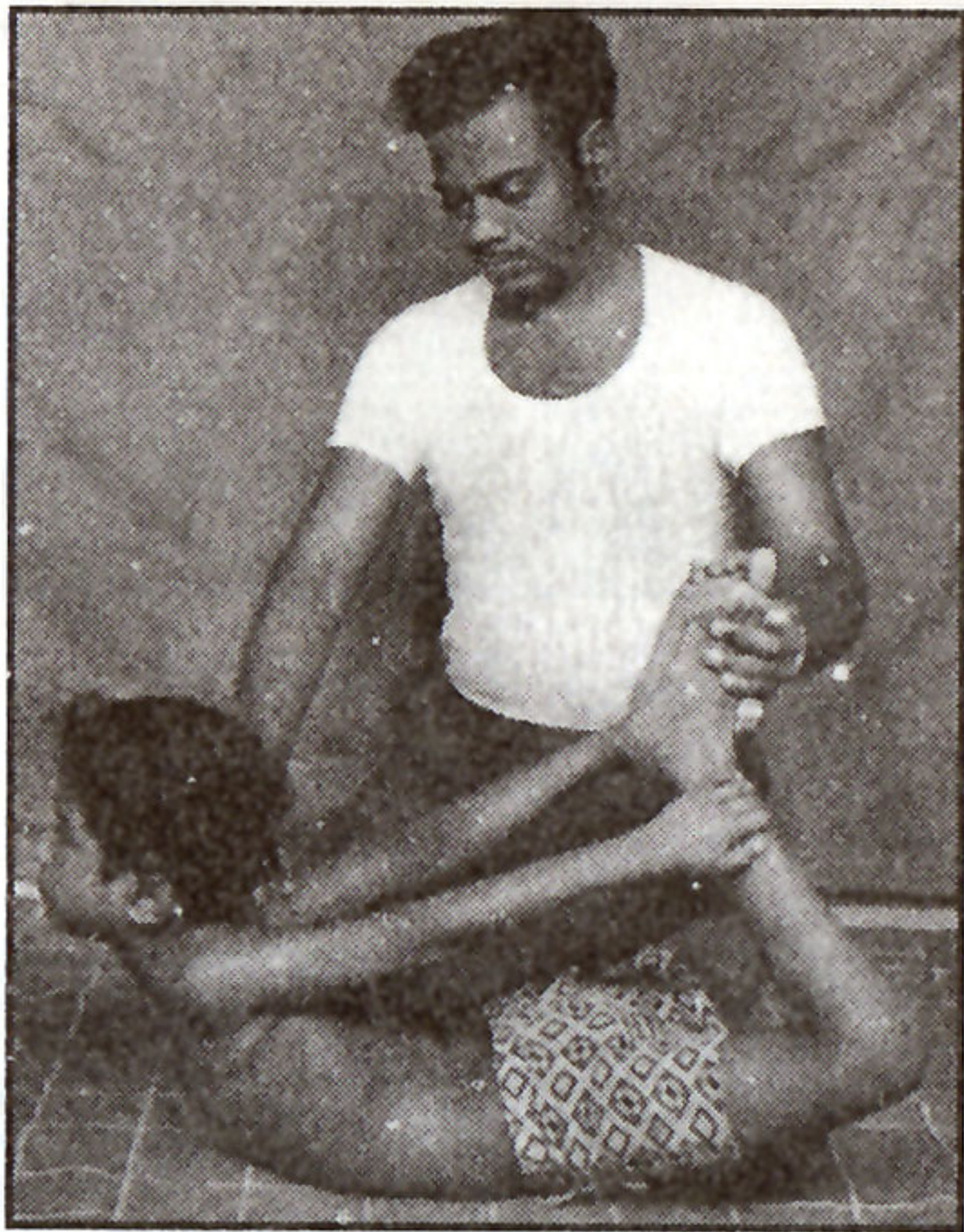


சூத்ர நெட்டி

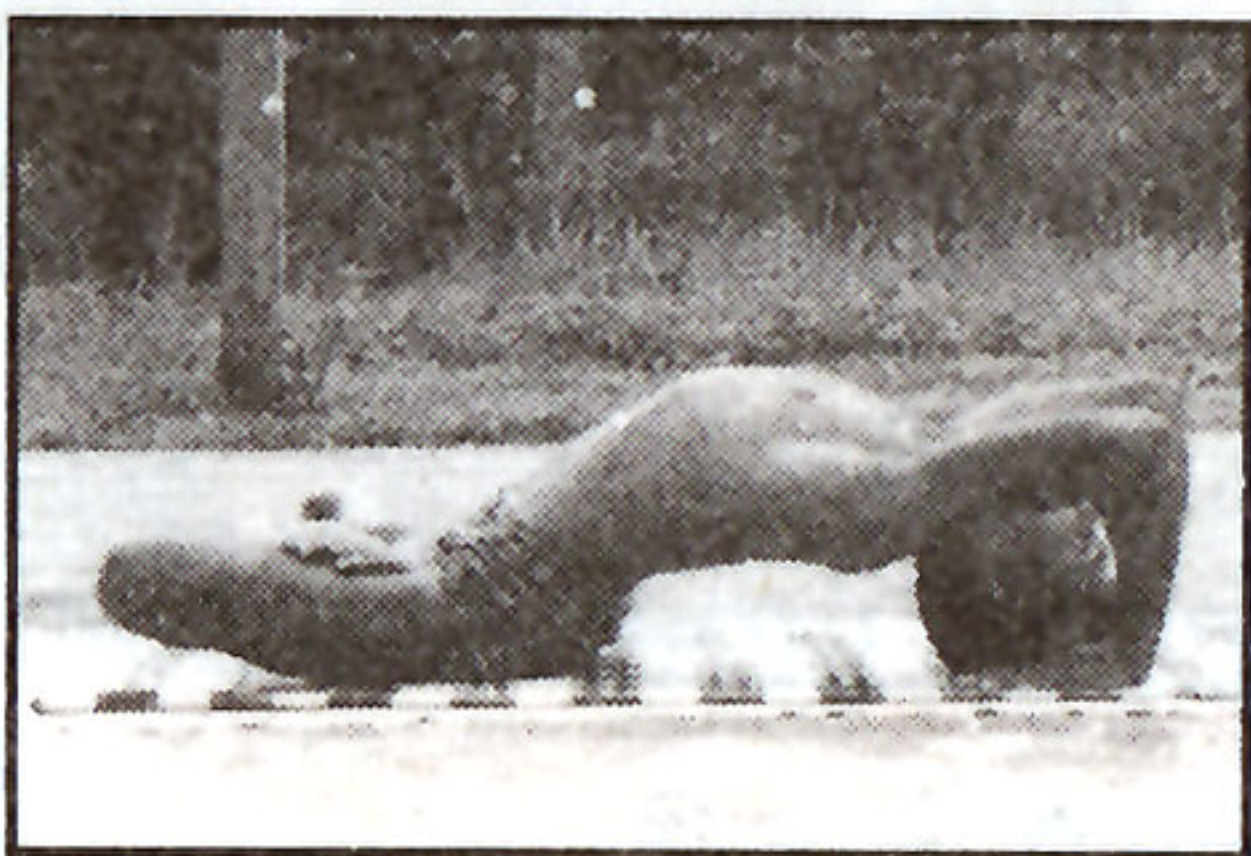


சித்தாசனம்





மயூராசனம்



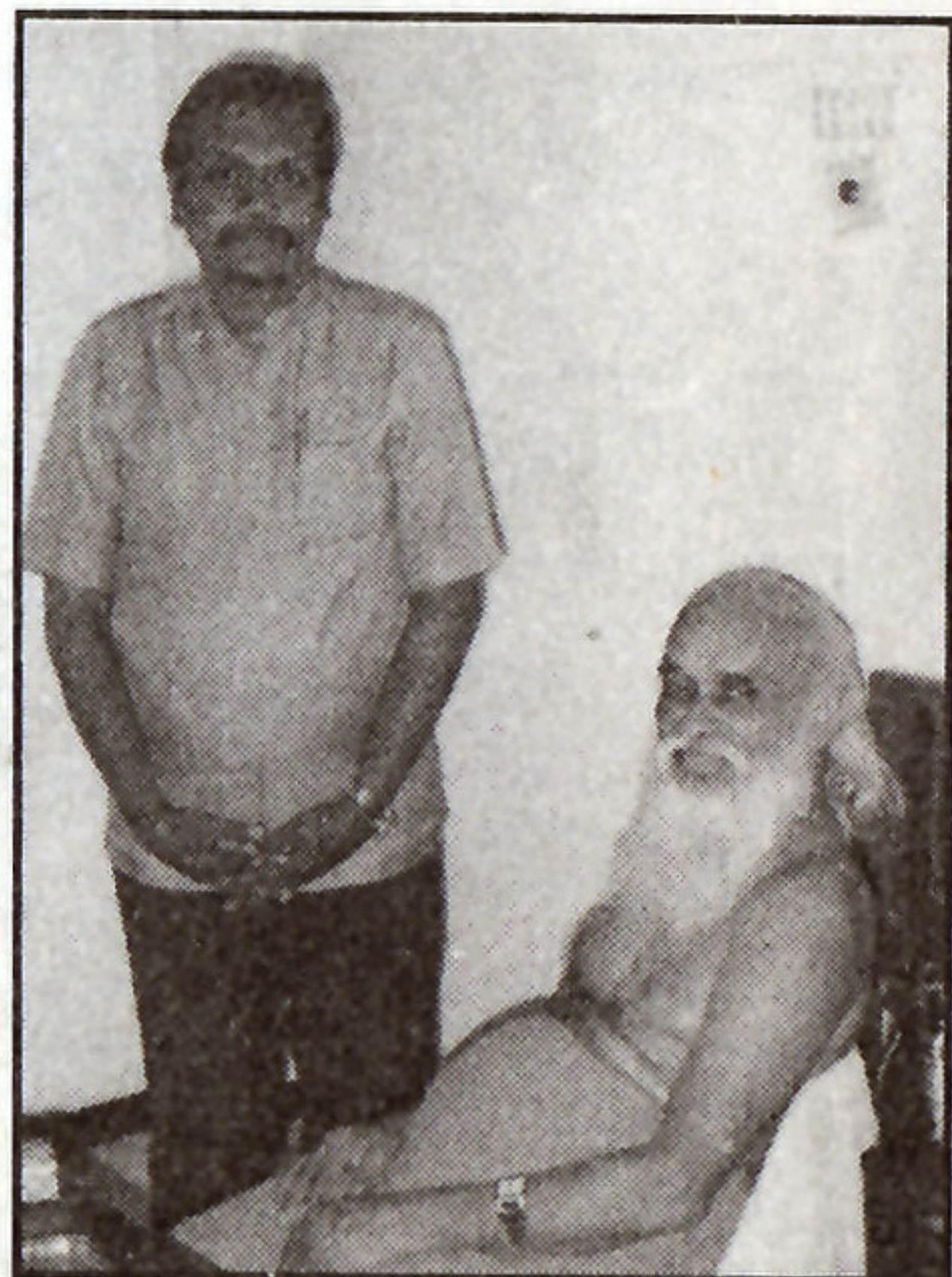
மச்சாசனம்



ஜானுசிரசாசனம்

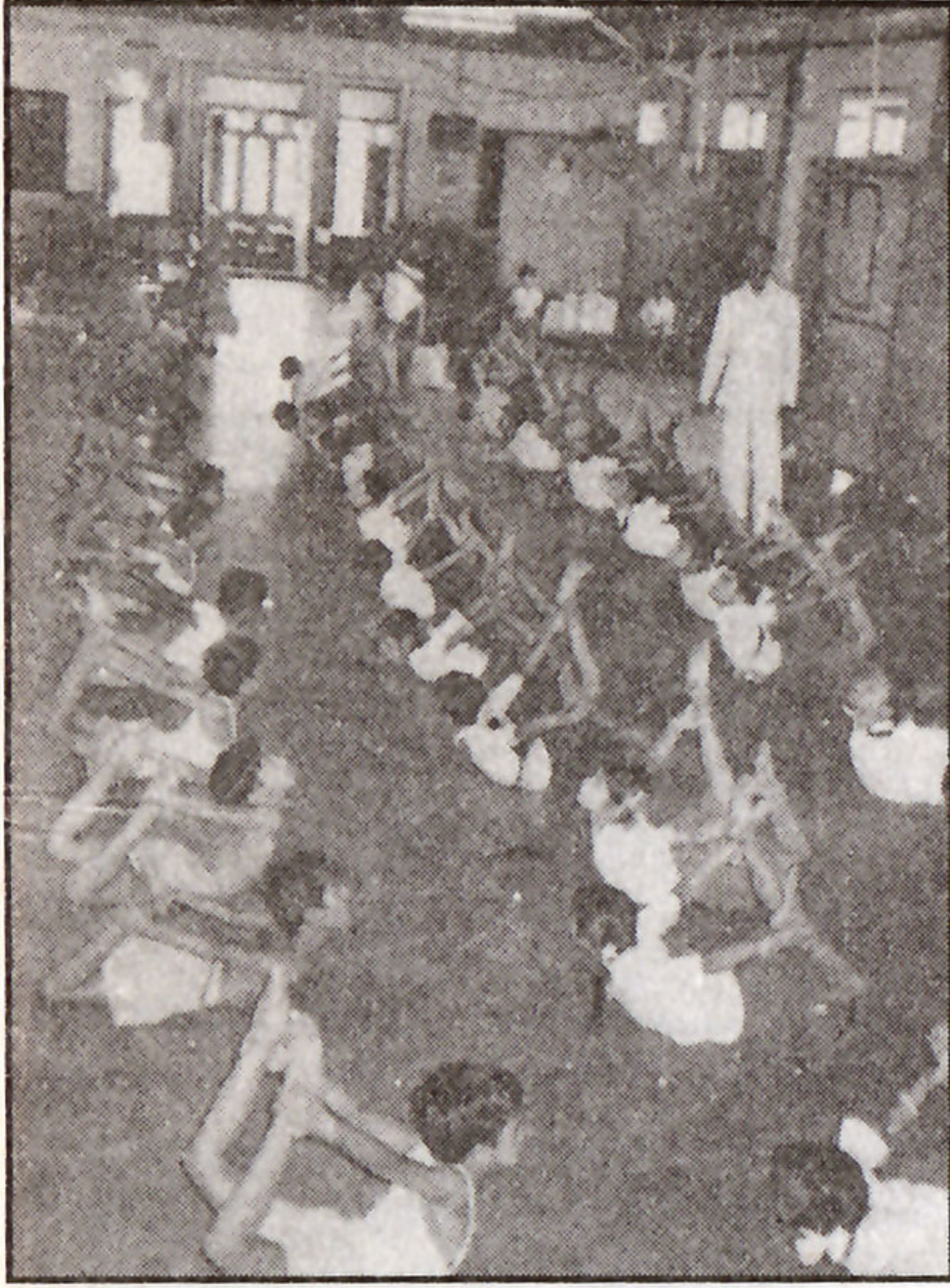


பர்வதாசனம்



சேலம் பிராணாயோகா மையத்தின்
பொறுப்பாளர். திரு. ஜெகதீஸ் அவர்கள்,
சுவாமிஜி அவர்களுடன்





திரு. சீனிவாசன்

அவர்கள்

யோகா பயிற்சியாளர்



யோகி திரு. சாய்ராம் ஜி

பொறுப்பாளர் - யோகா பயிற்சியாளர் - மாணவர்களுடன்



யோகி திரு. முரளிஜி,
யோகாப்பயிற்சியாளர்



யோகி திரு. இராமகிருஷ்ண ஜி,
யோகாப்பயிற்சியாளர்

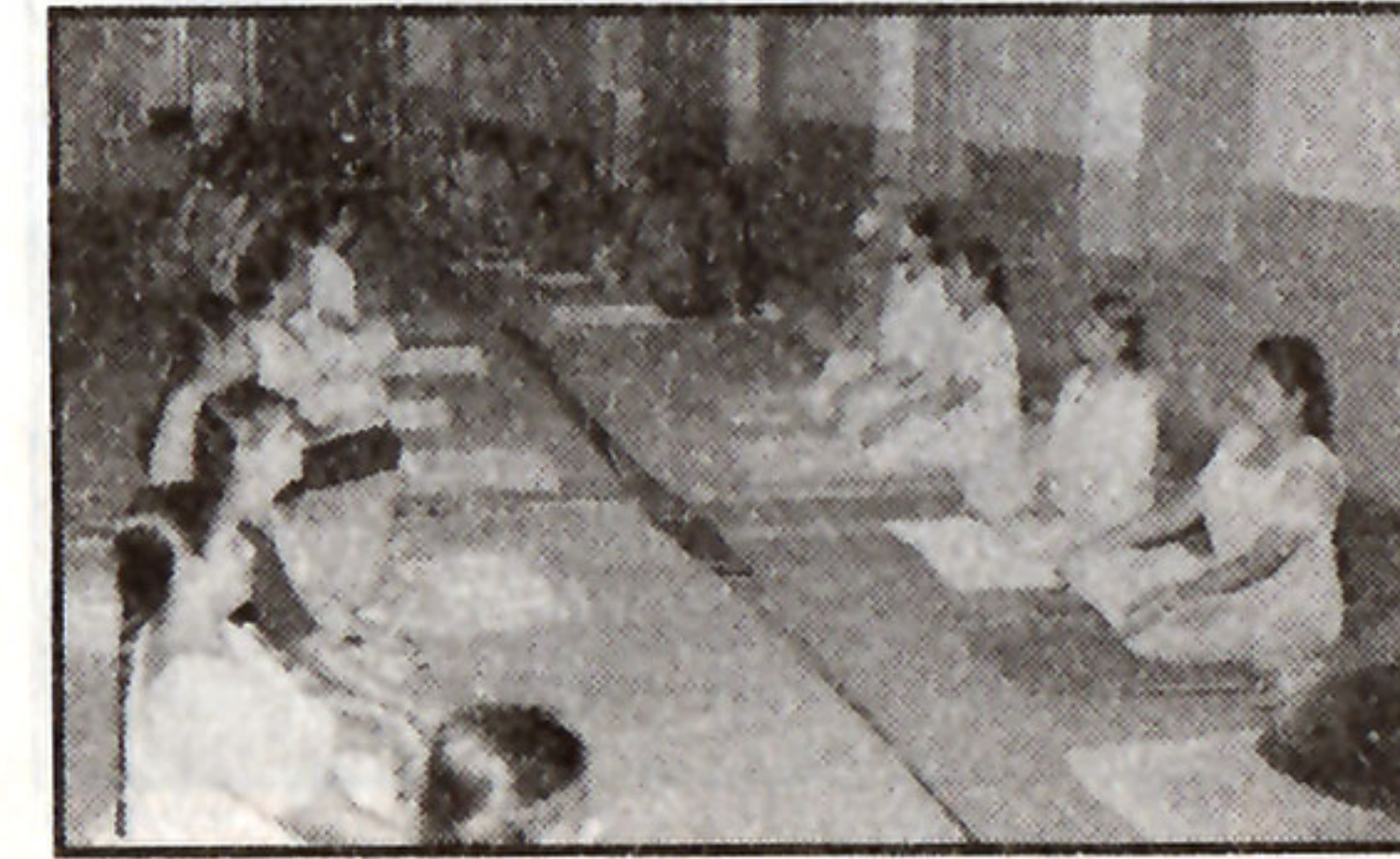


திருமதி. சாந்தாபாய் அம்மாள்,
பெண்கள் வகுப்பு பொறுப்பாளர் மற்றும் யோகா பயிற்சியாளர்



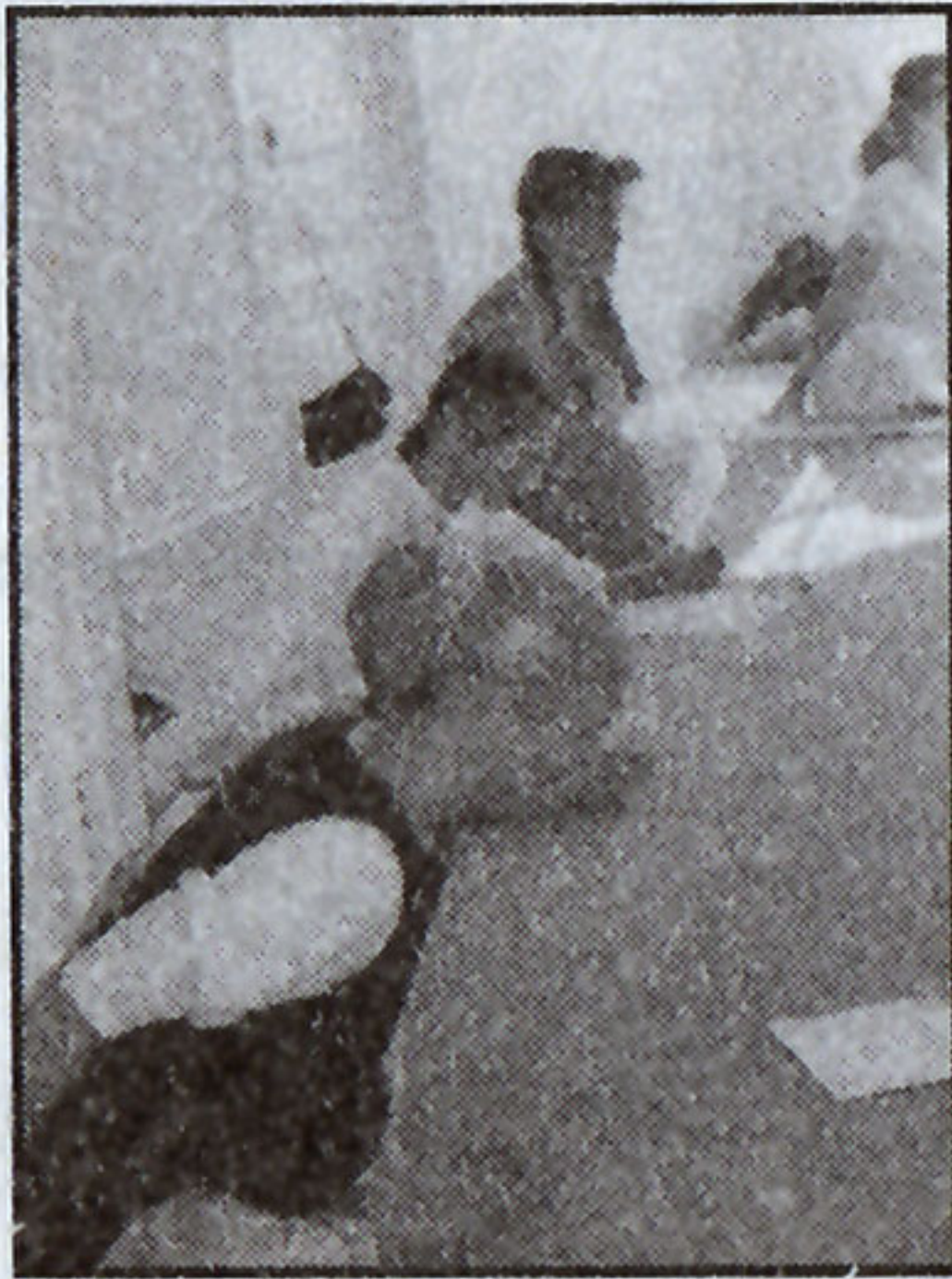
திருமதி. மதுபாலா அவர்கள் யோகாப்பயிற்சியாளர்

பிராணாயோக பயிற்சி வகுப்புகள்
(ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள்) - சேலம்





Yogini. **SARASWATHI DEVI**,
Yoga Master.
Vice President - PYC International
YOGALAYAM, Berkeley,
CALIFORNIA - 94703, U.S.A.



Dr. Ramesh Waller Ph.D., PYC, U.S.A



Swamiji with
Prof. **TOSHIO HAYASI**
PYC - Tokyo - Japan.



Ms. Prem Sakthi Devi
(Chikako Hayasi - Sensi),
PYC, Tokyo - Japan.





Swami Ramananda Ji & Matha ji

Spiritual Lecture at Salem Prana Yoga Centre.
(Swami Ramananda ji is a Great Spiritual Leader,
Director of Divine Life Society of Canada
and PYC, Calgary, Canada.



Prof. Deva Koumarane,
PYC, France.



PYC, Srilanka.





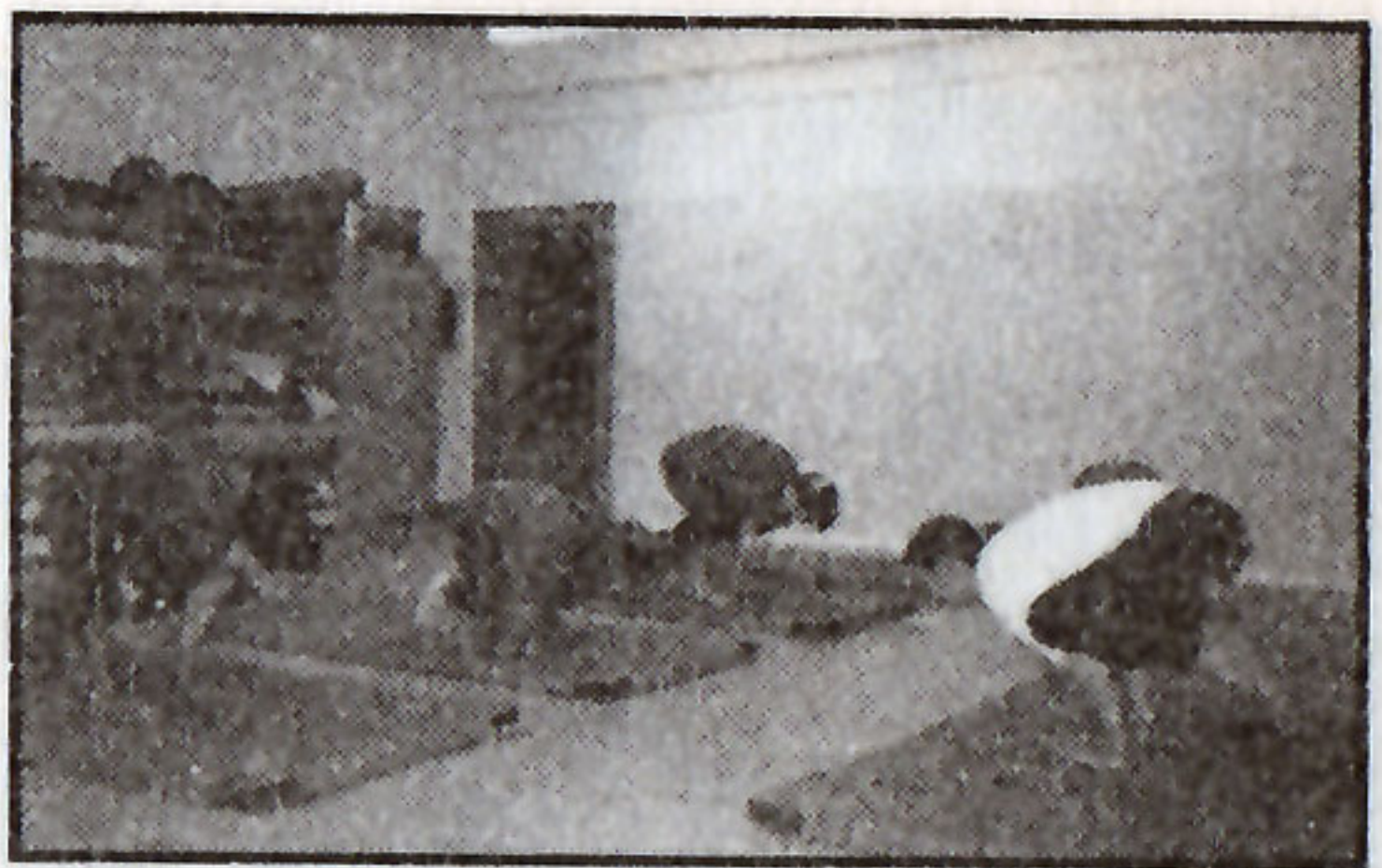
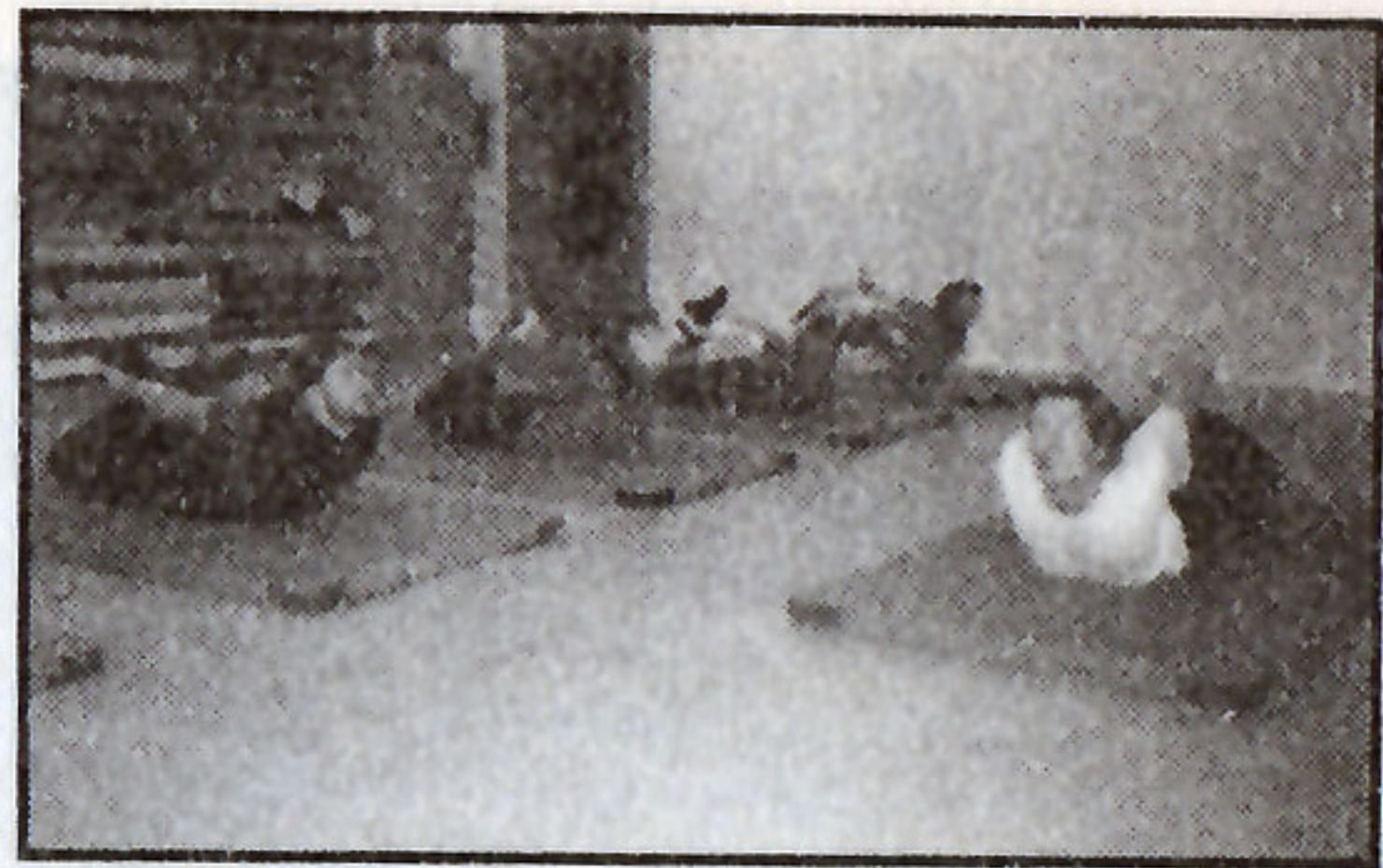
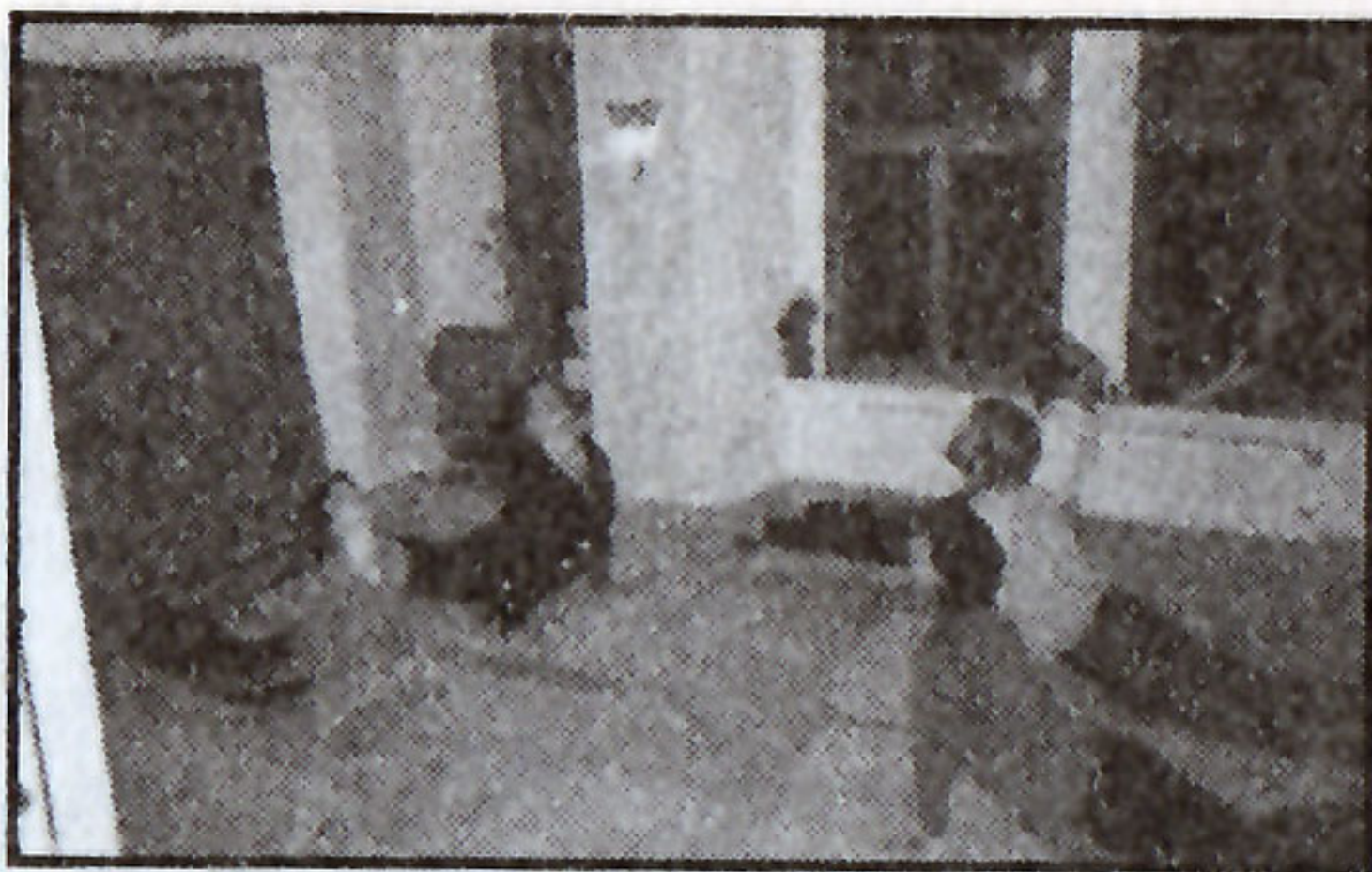
யோகாலாயம்,
பிராணாயோக ஆசிரமம், அமெரிக்கா



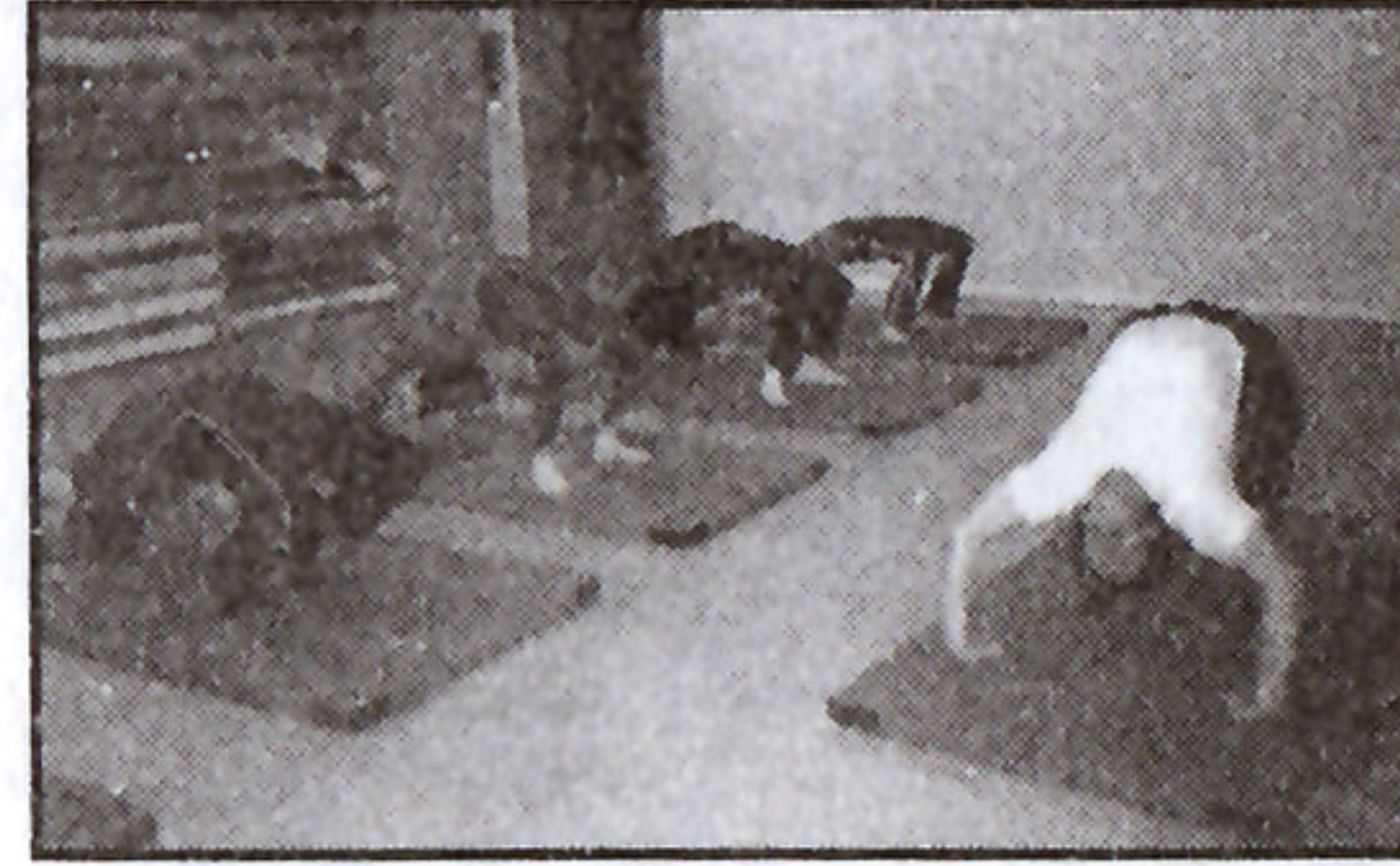
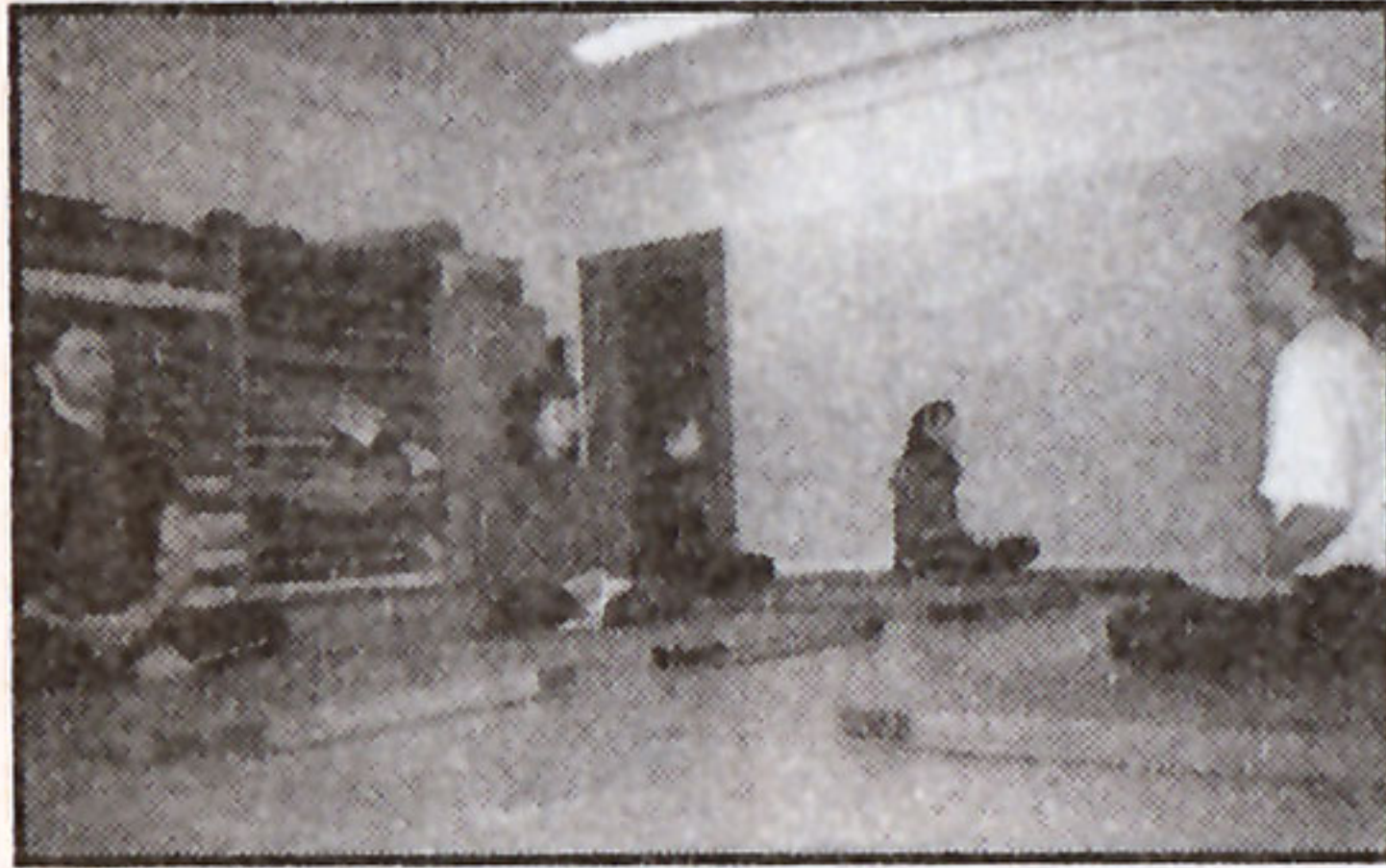
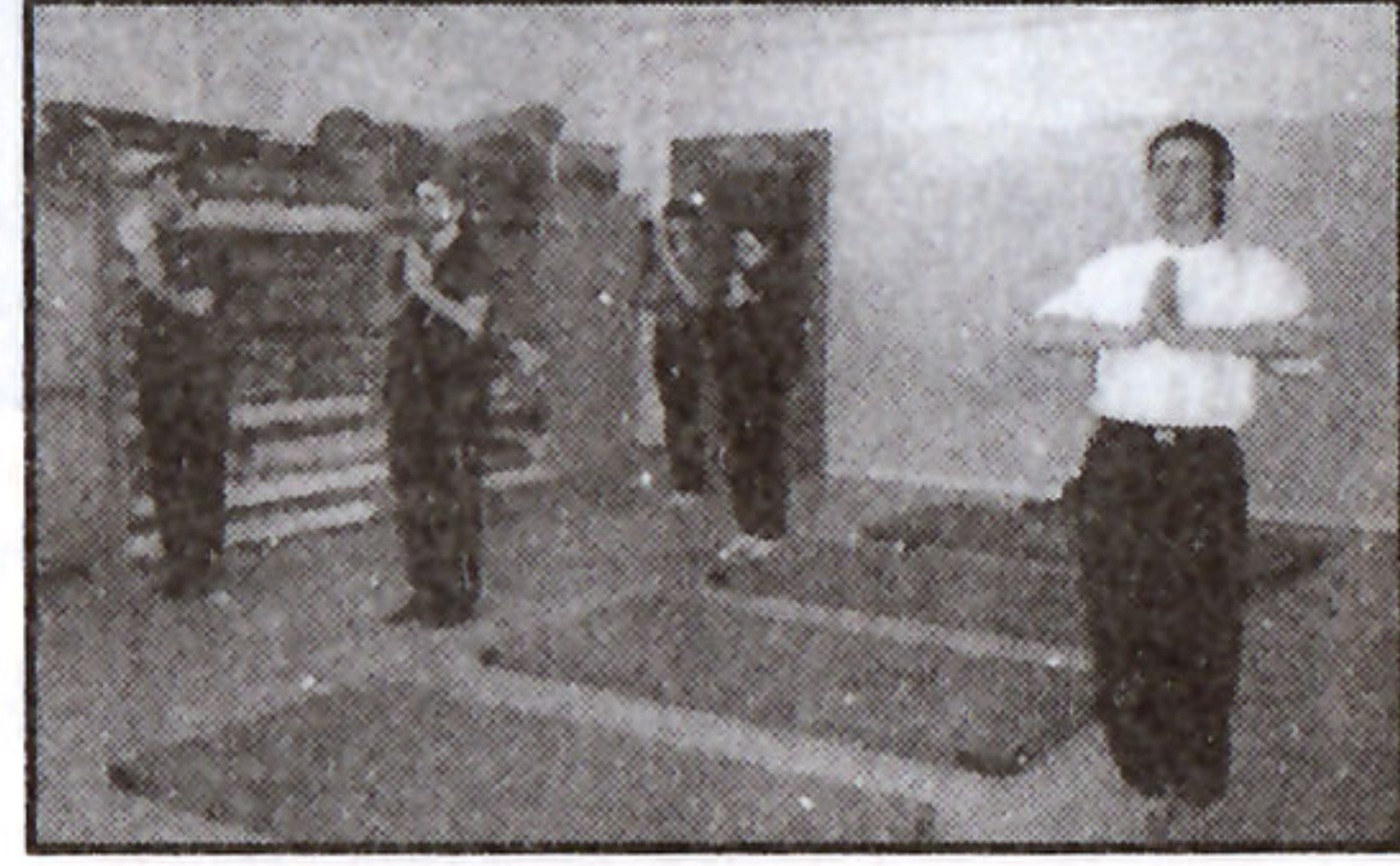
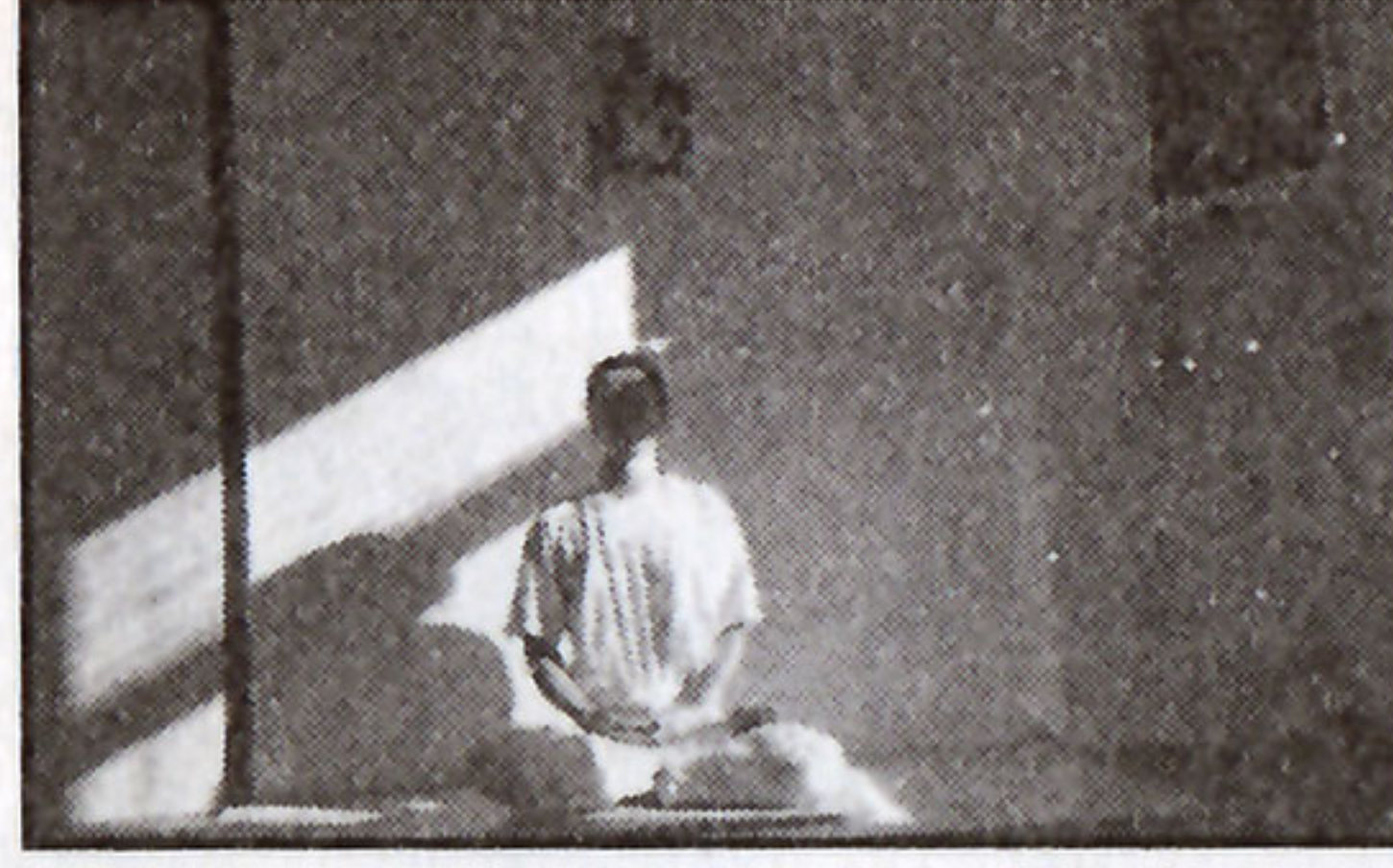
அமெரிக்காவில் சுவாமிஜியுடன்
பிராணாயோக பயிற்சி ஆசிரியர்கள்



பிராணாயோக வகுப்புகள் - யோகி பிரான்க் வில்லி,
பிராணாயோக சென்டர், ஜெர்மனி.

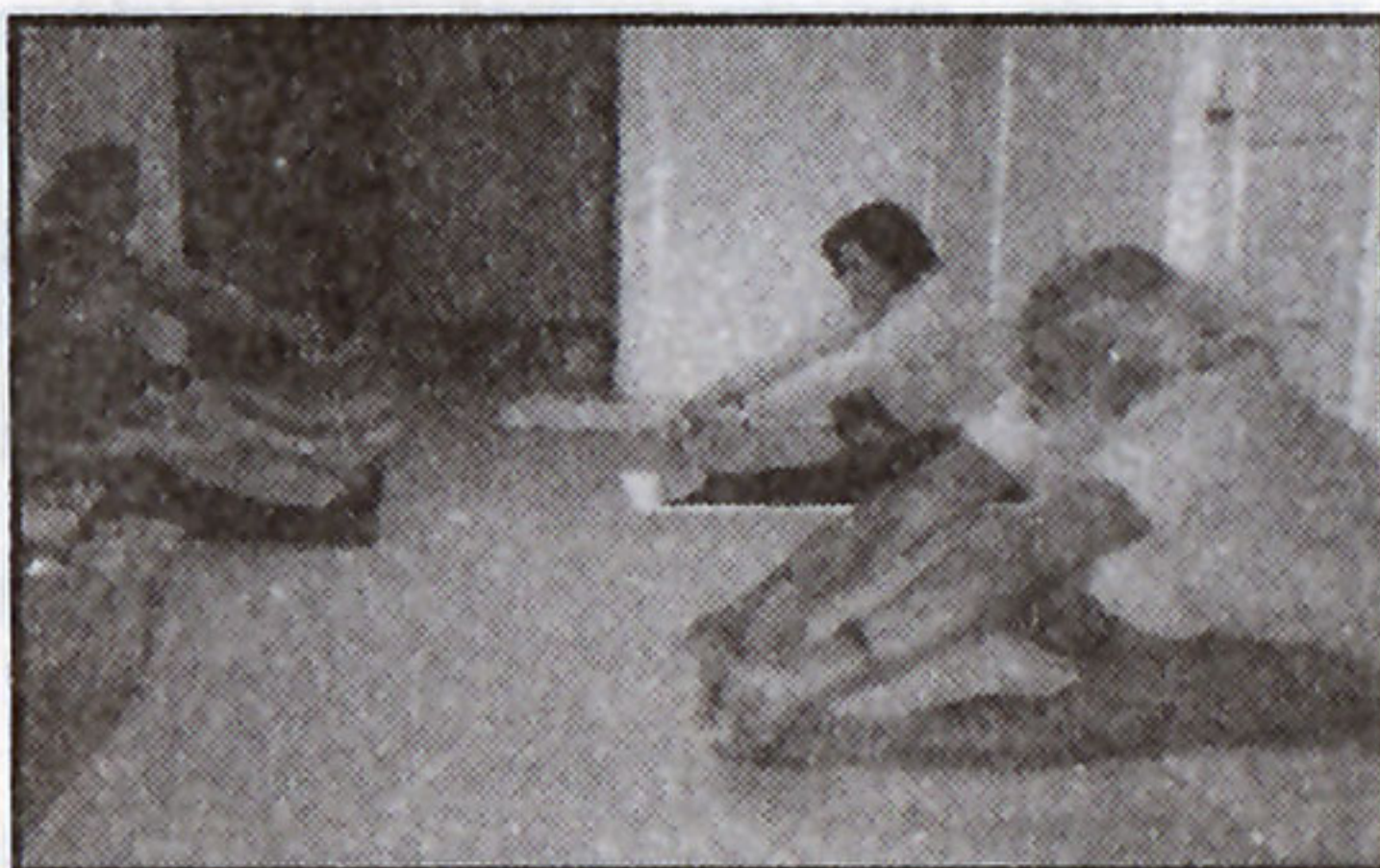
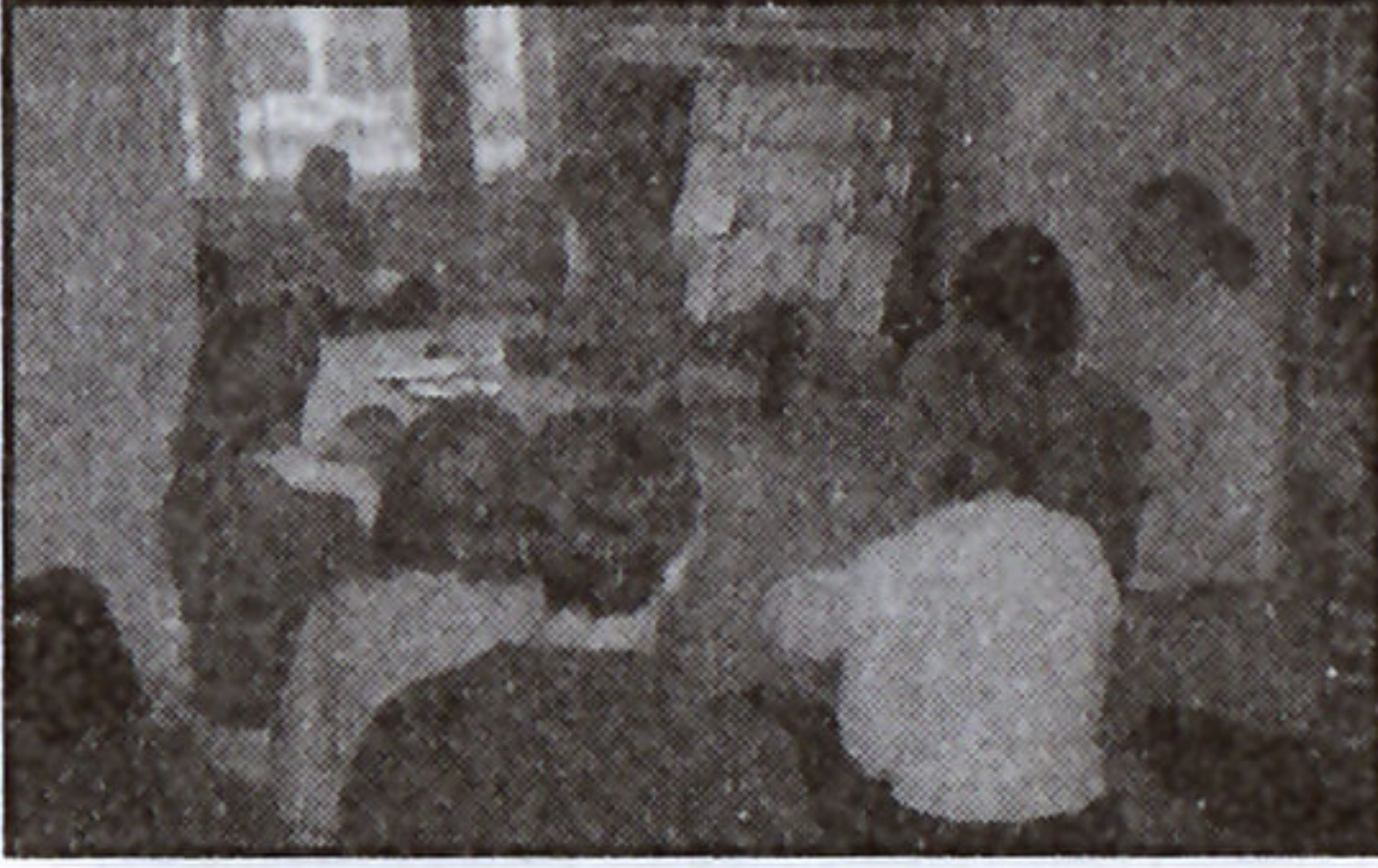


பிராணாயோக வகுப்புகள் - யோகி பிரான்க் வில்லி,
பிராணாயோக சென்டர், ஜெர்மனி.



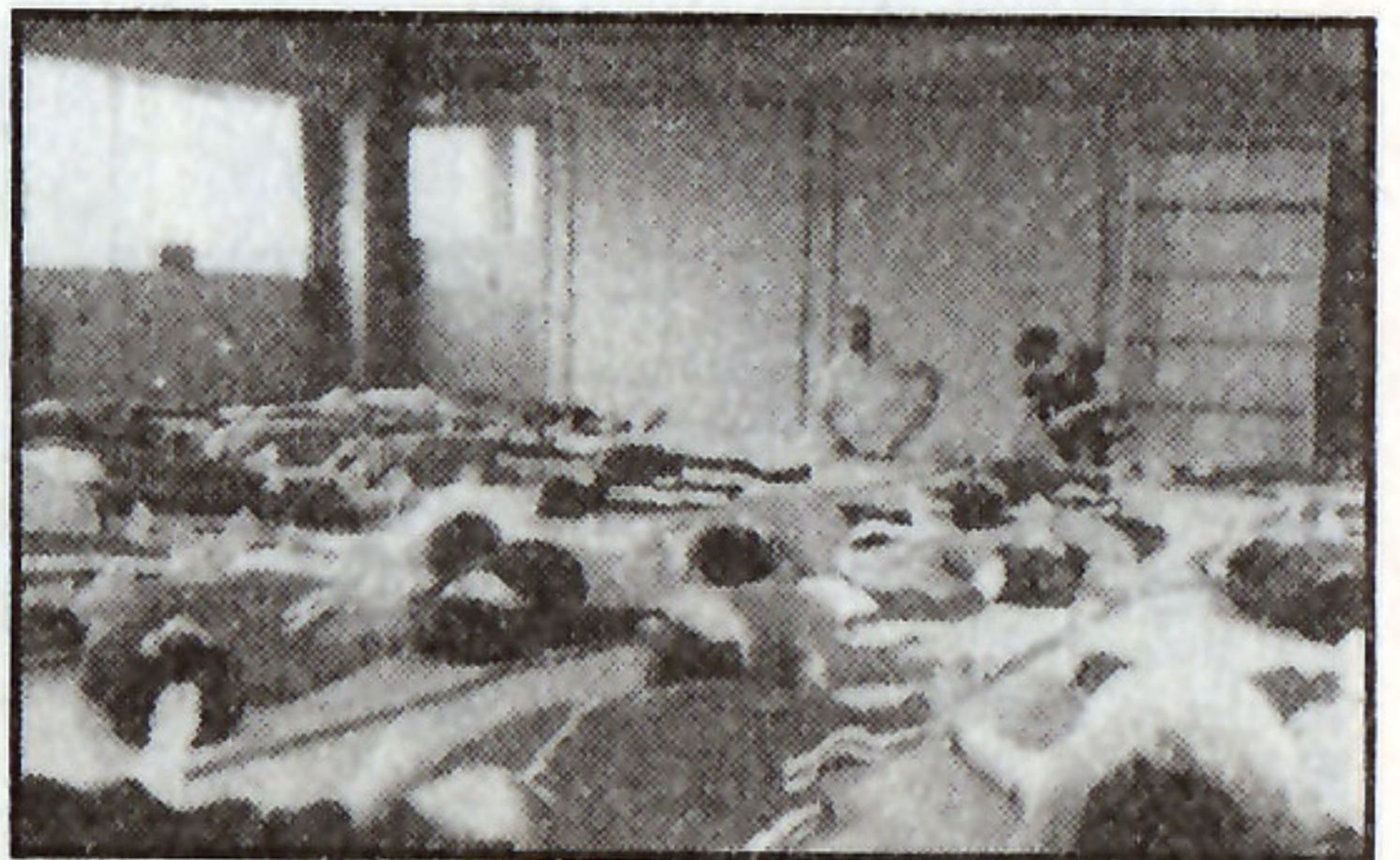
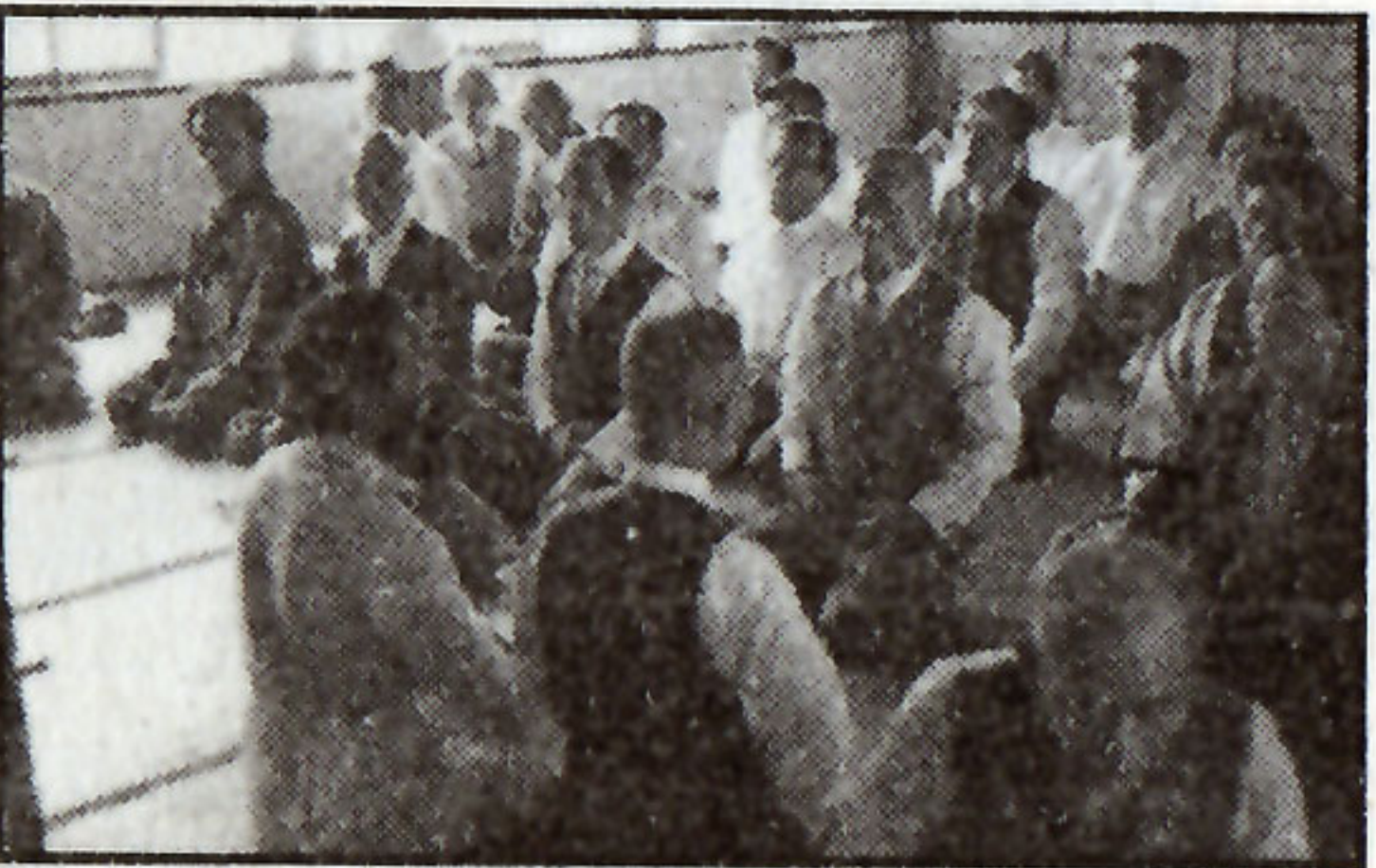
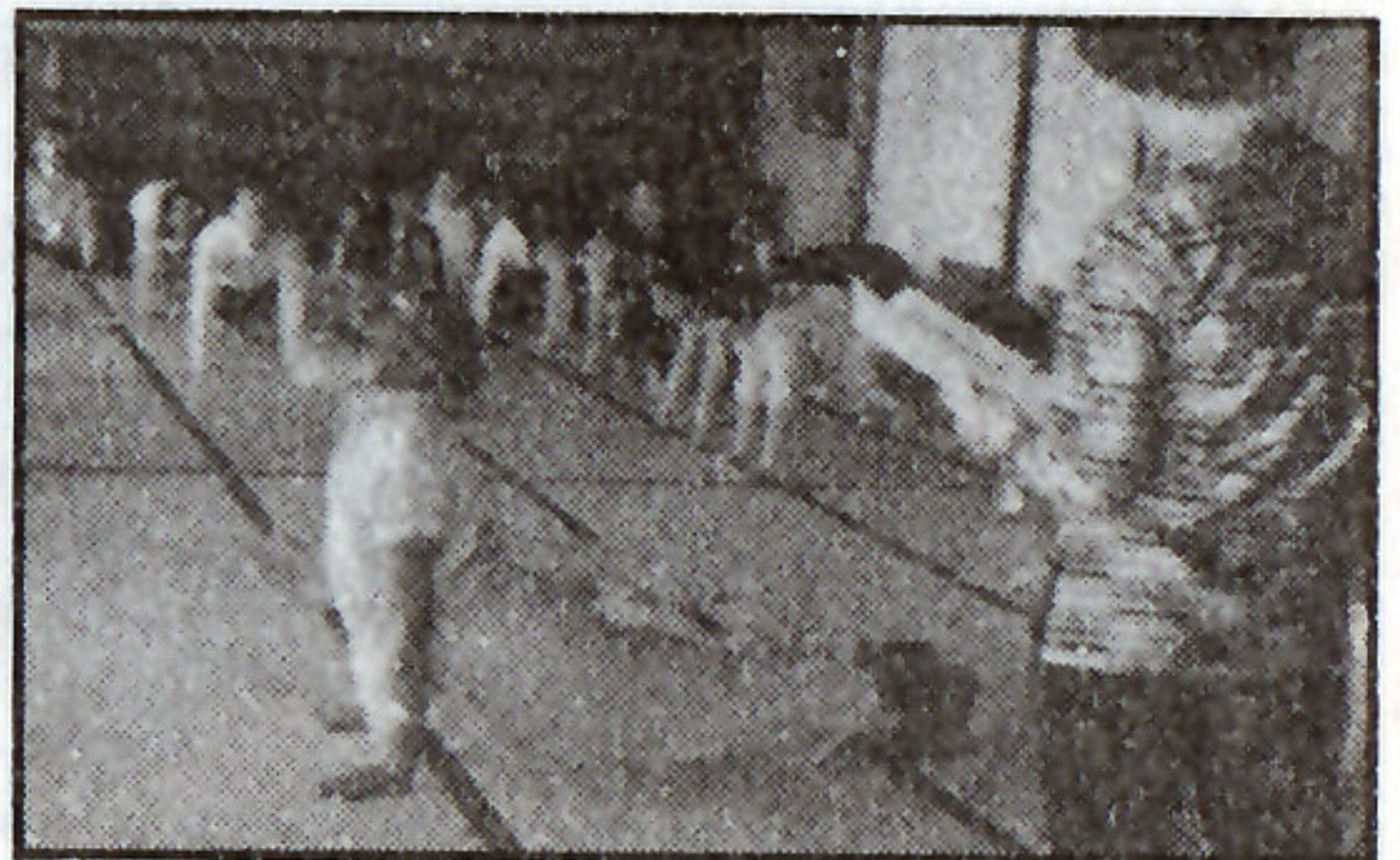


பிராணாயோக வகுப்புகள்,
யோகாலாயம், அமெரிக்கா.

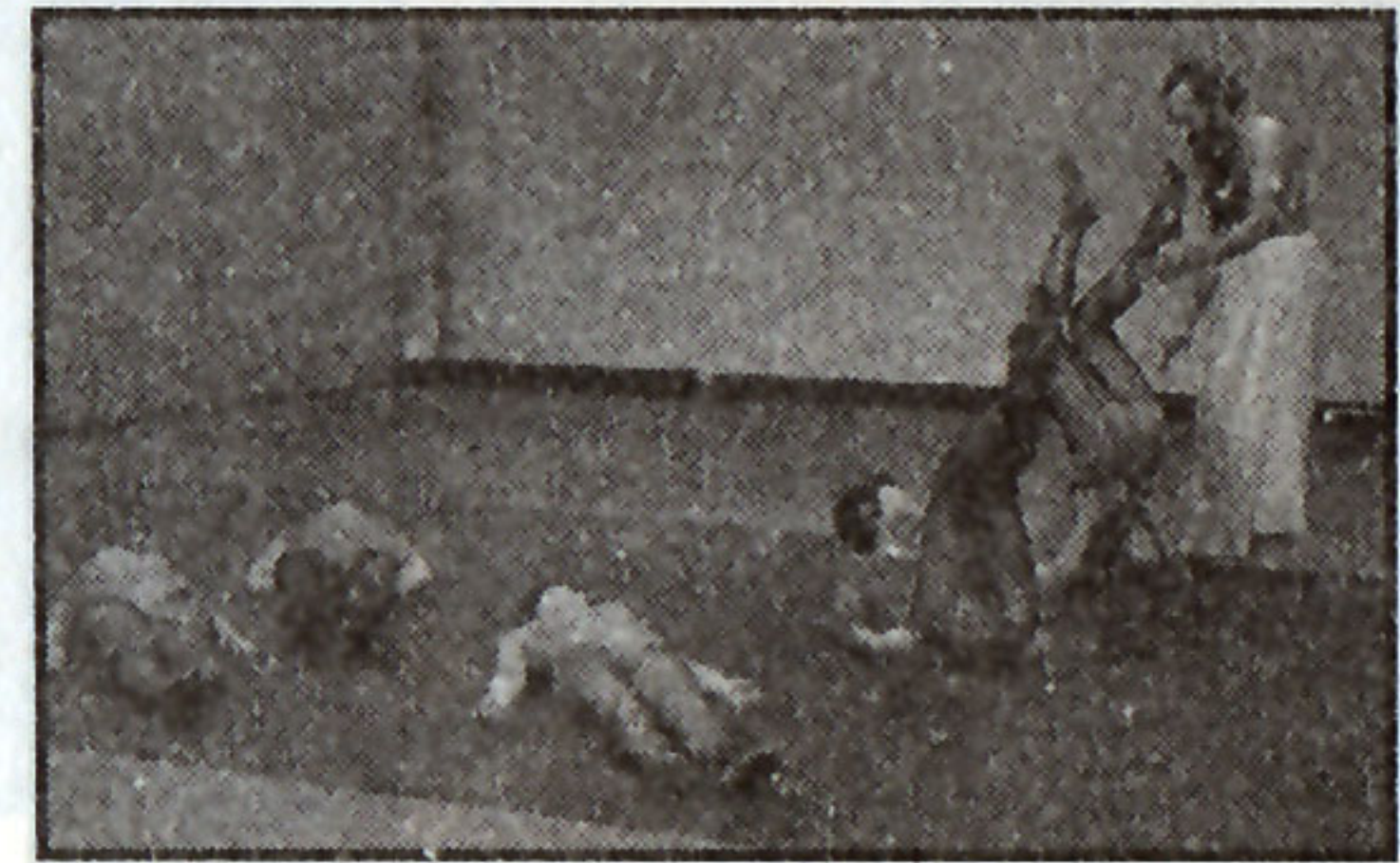
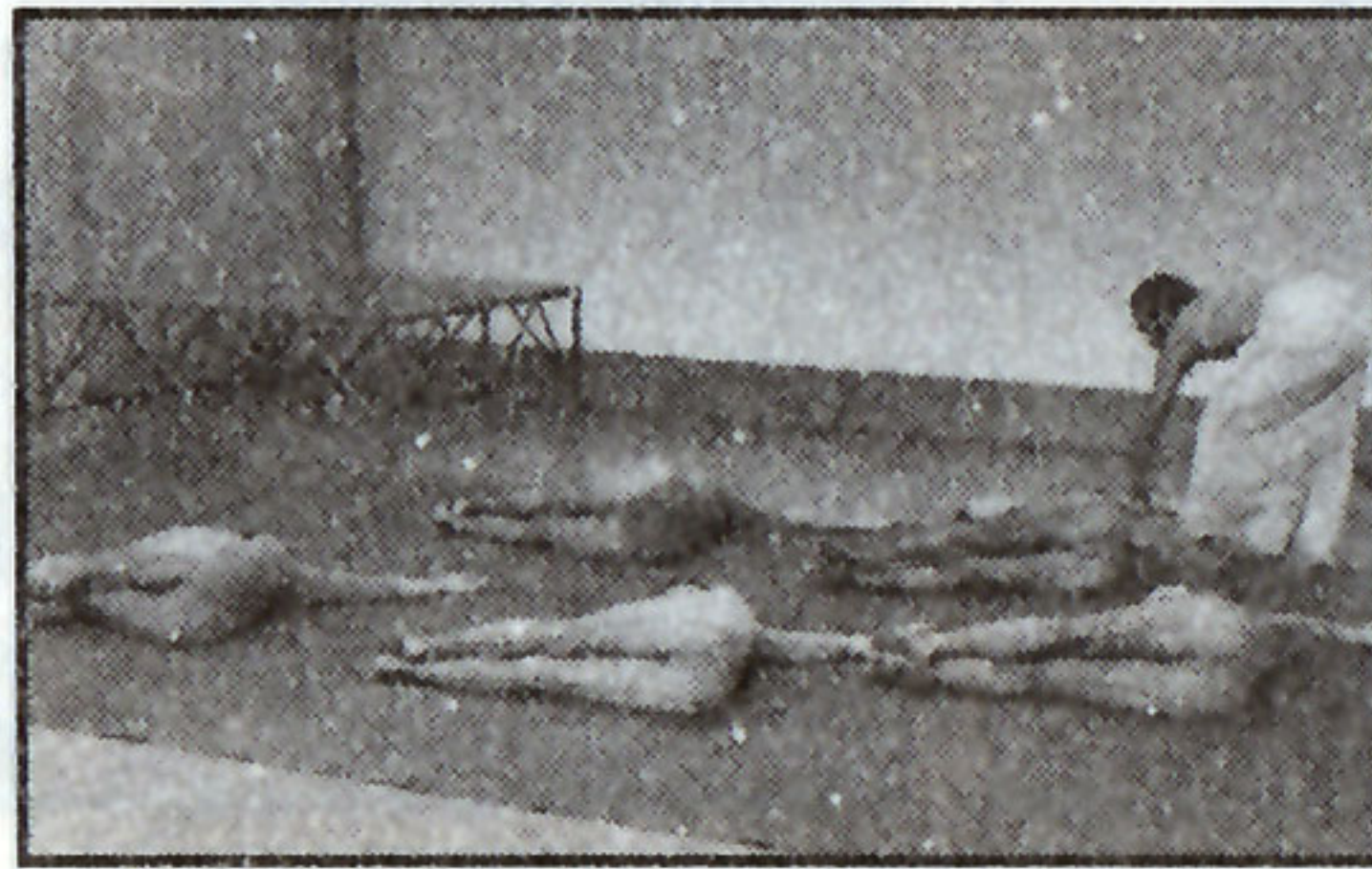
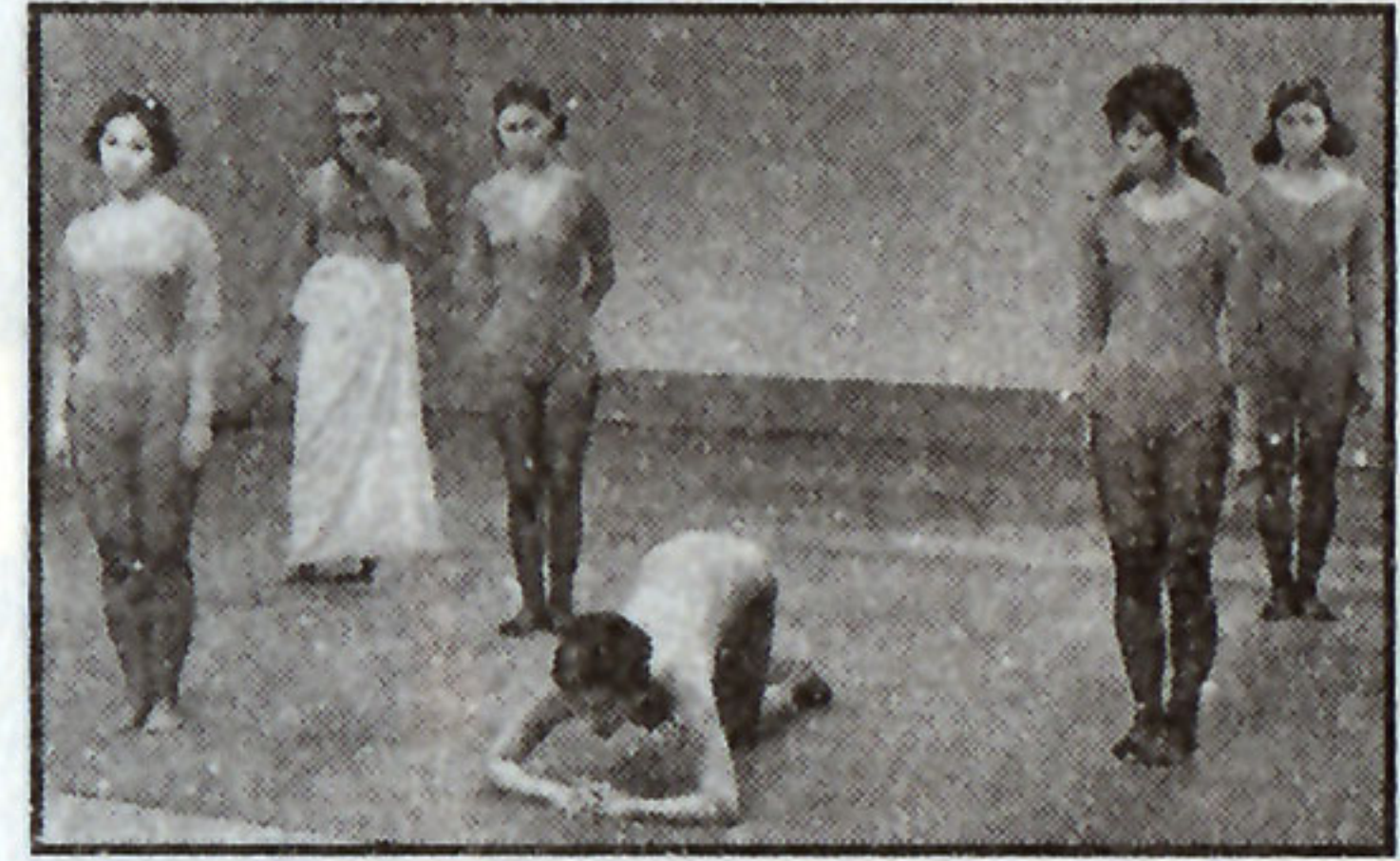
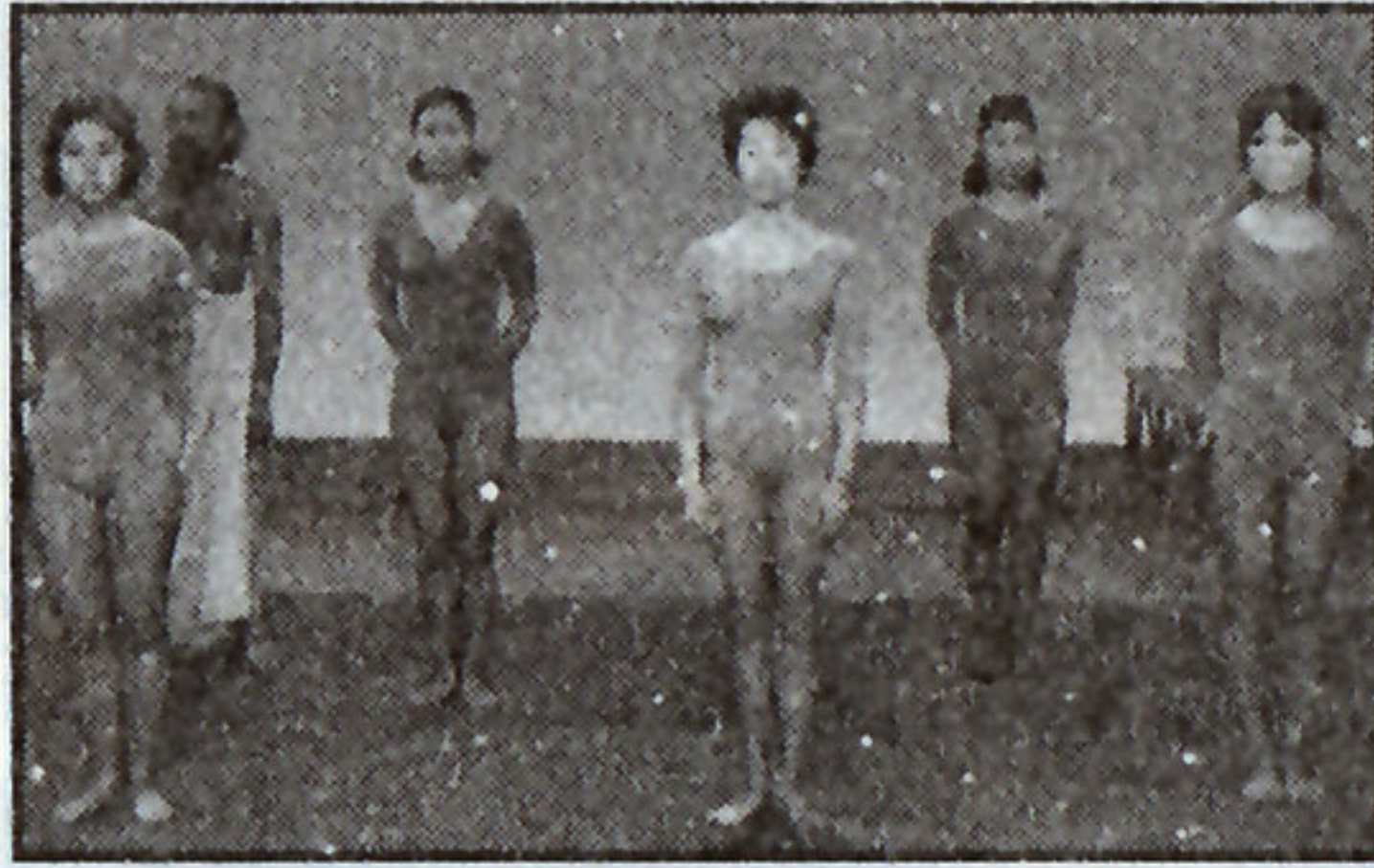
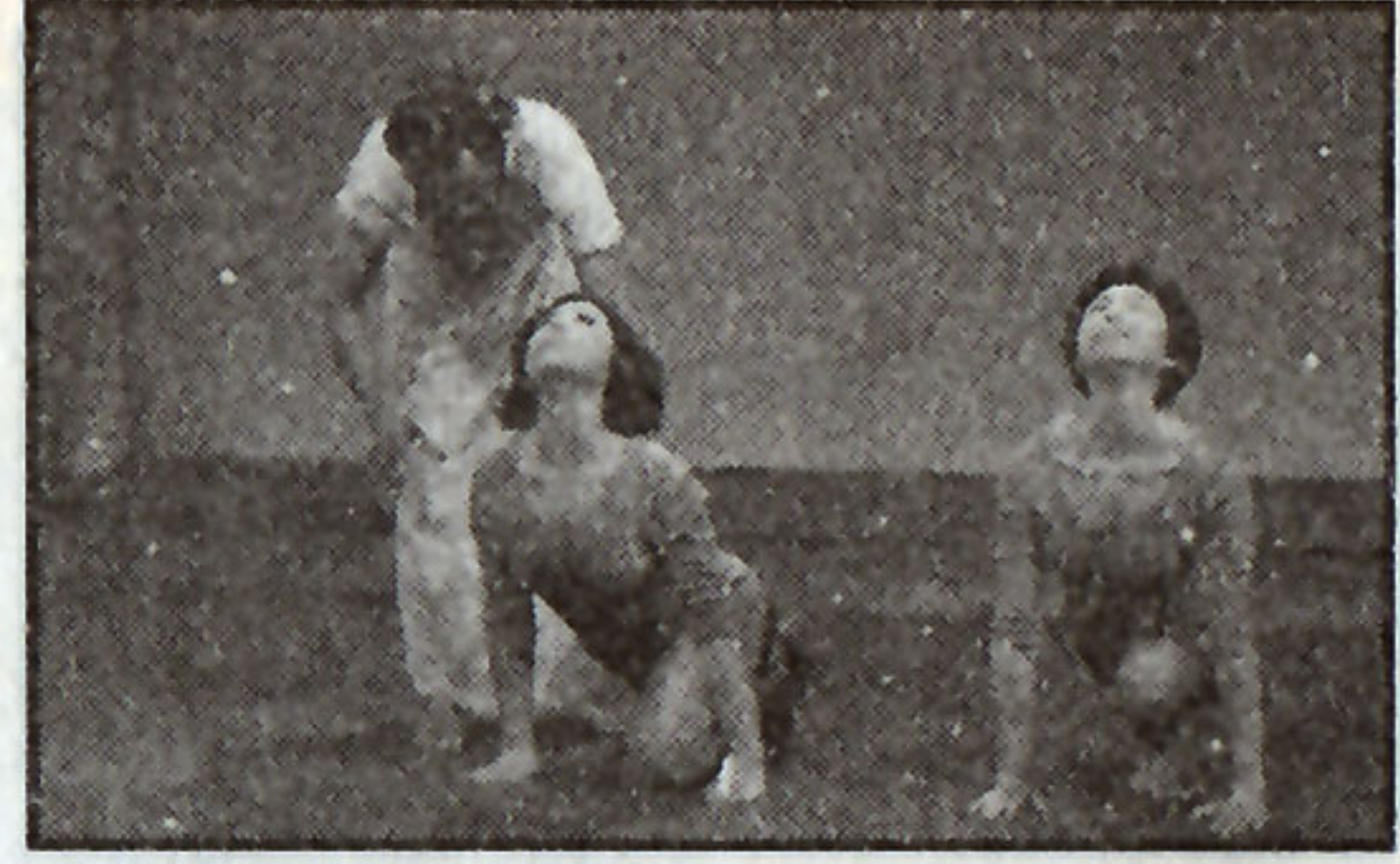




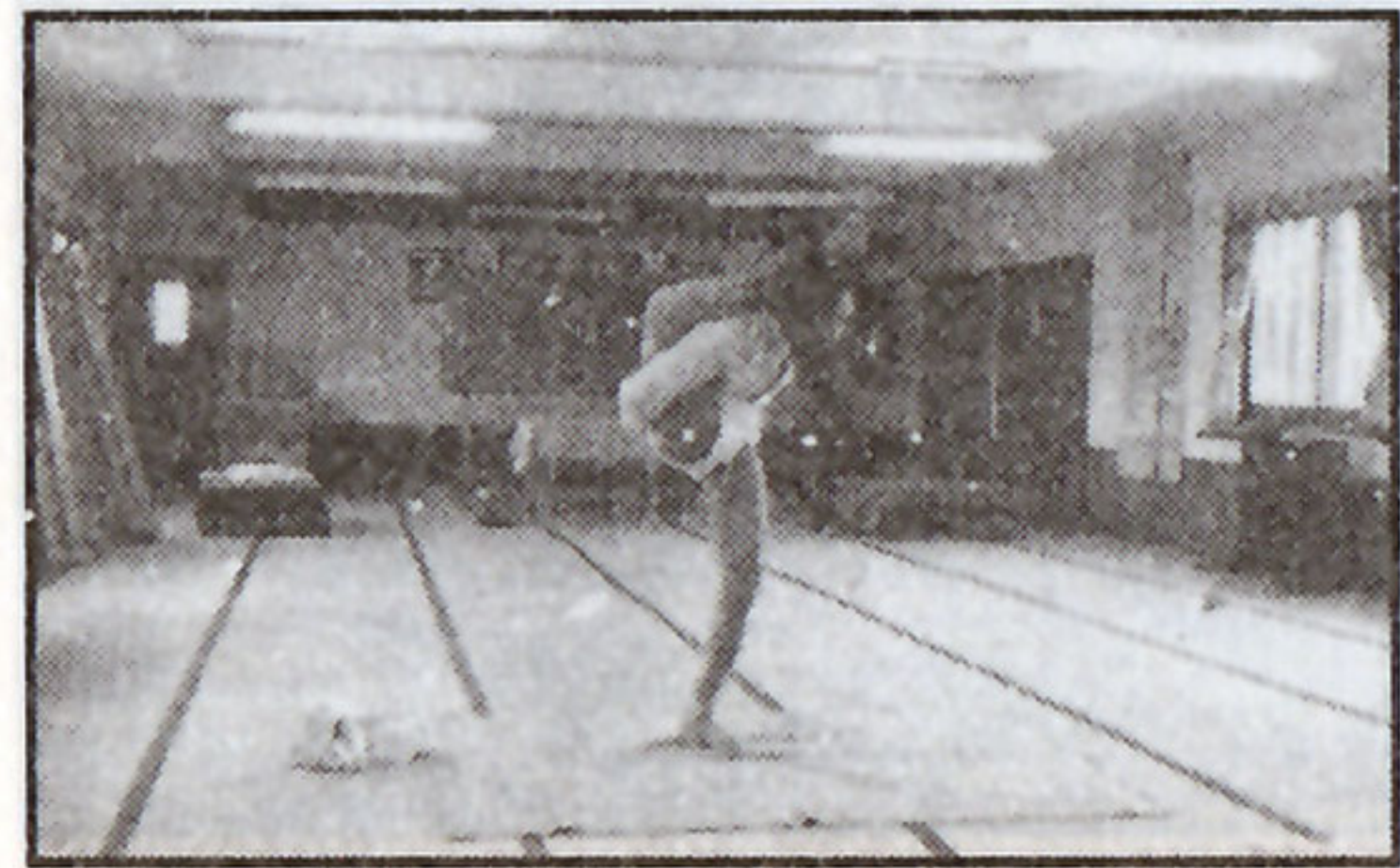
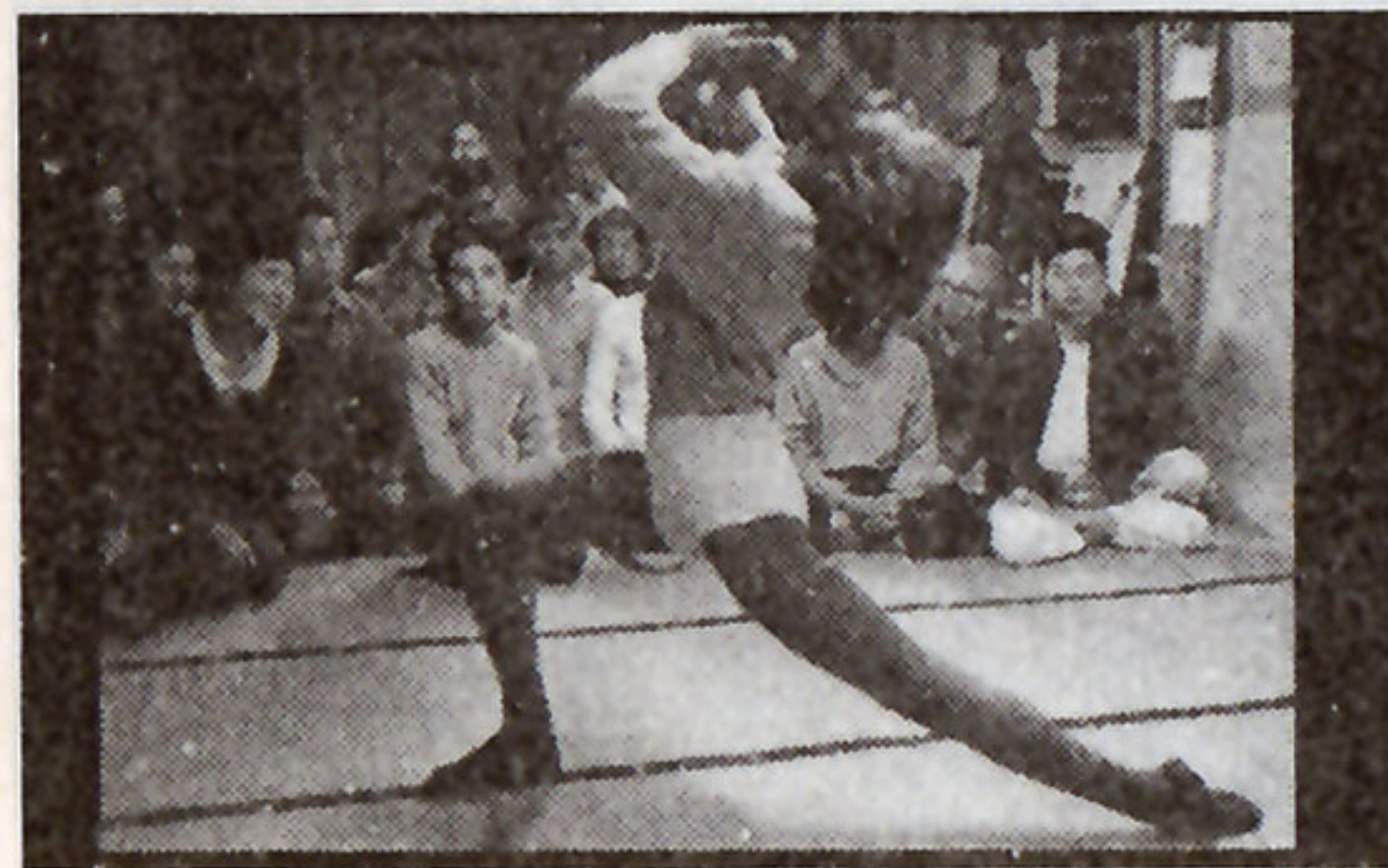
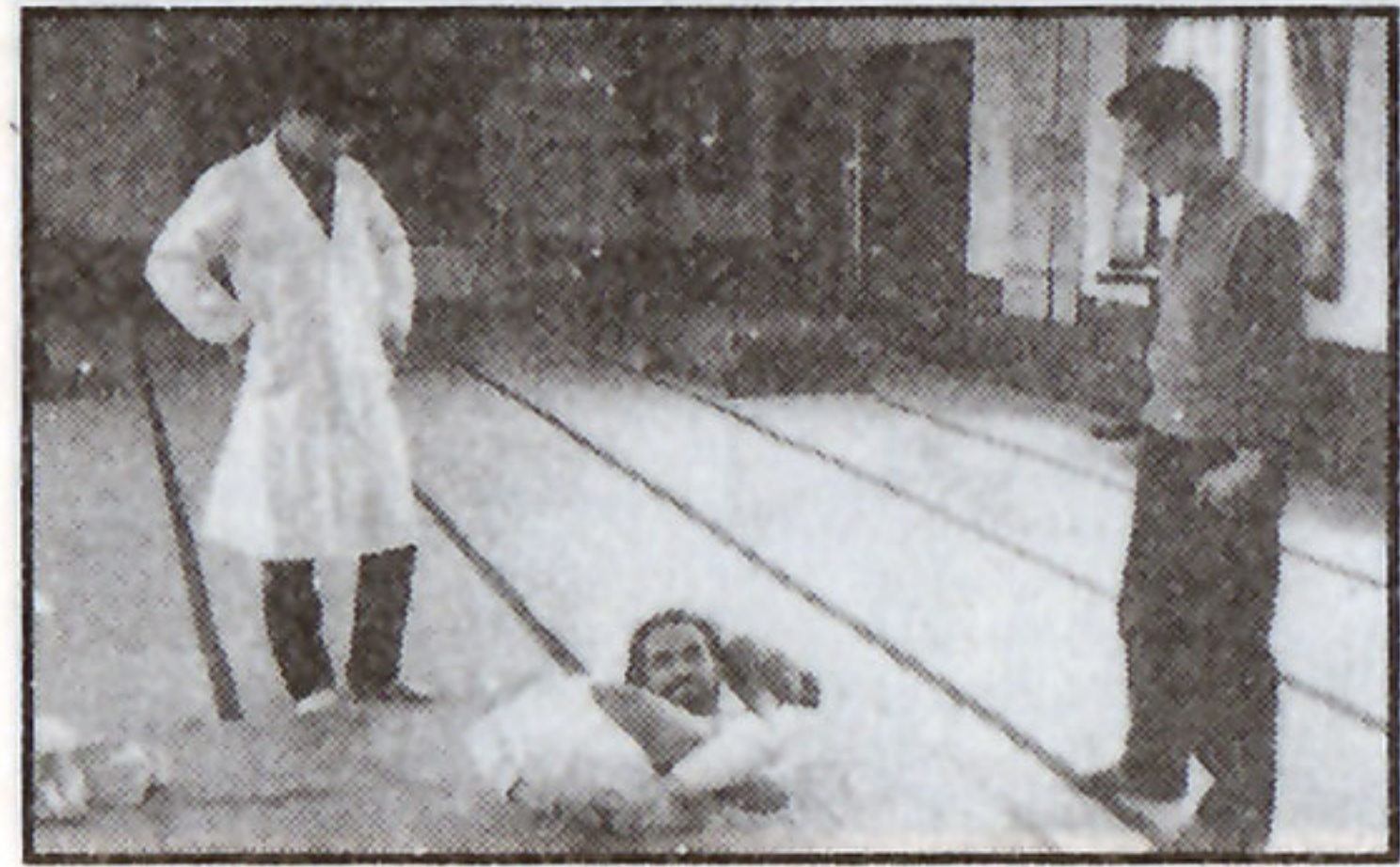
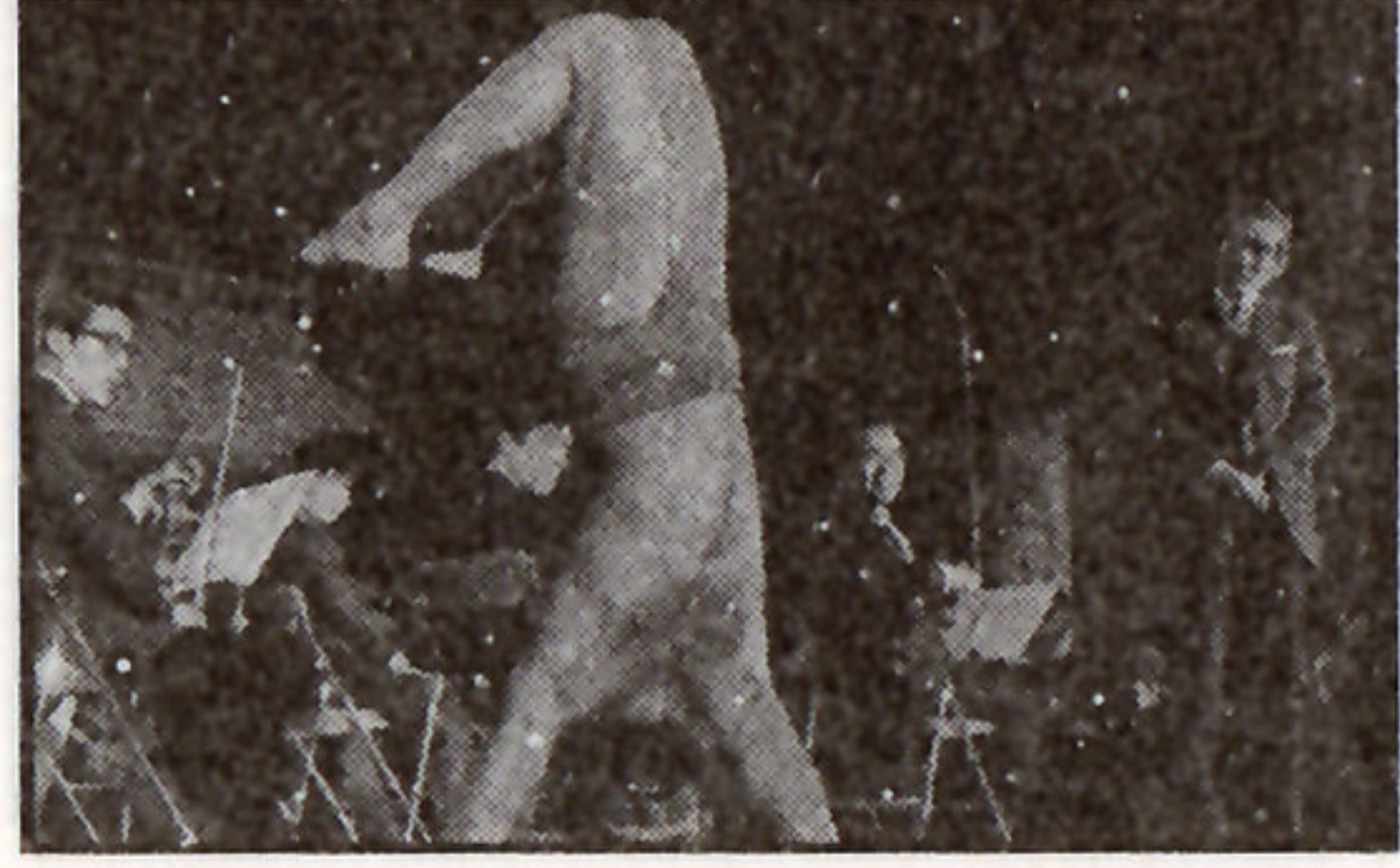
டோக்கியோ - ஜப்பான் பிராணாயோக வகுப்புகளில்
பிராணாயோக பயிற்சிகள் - 1962



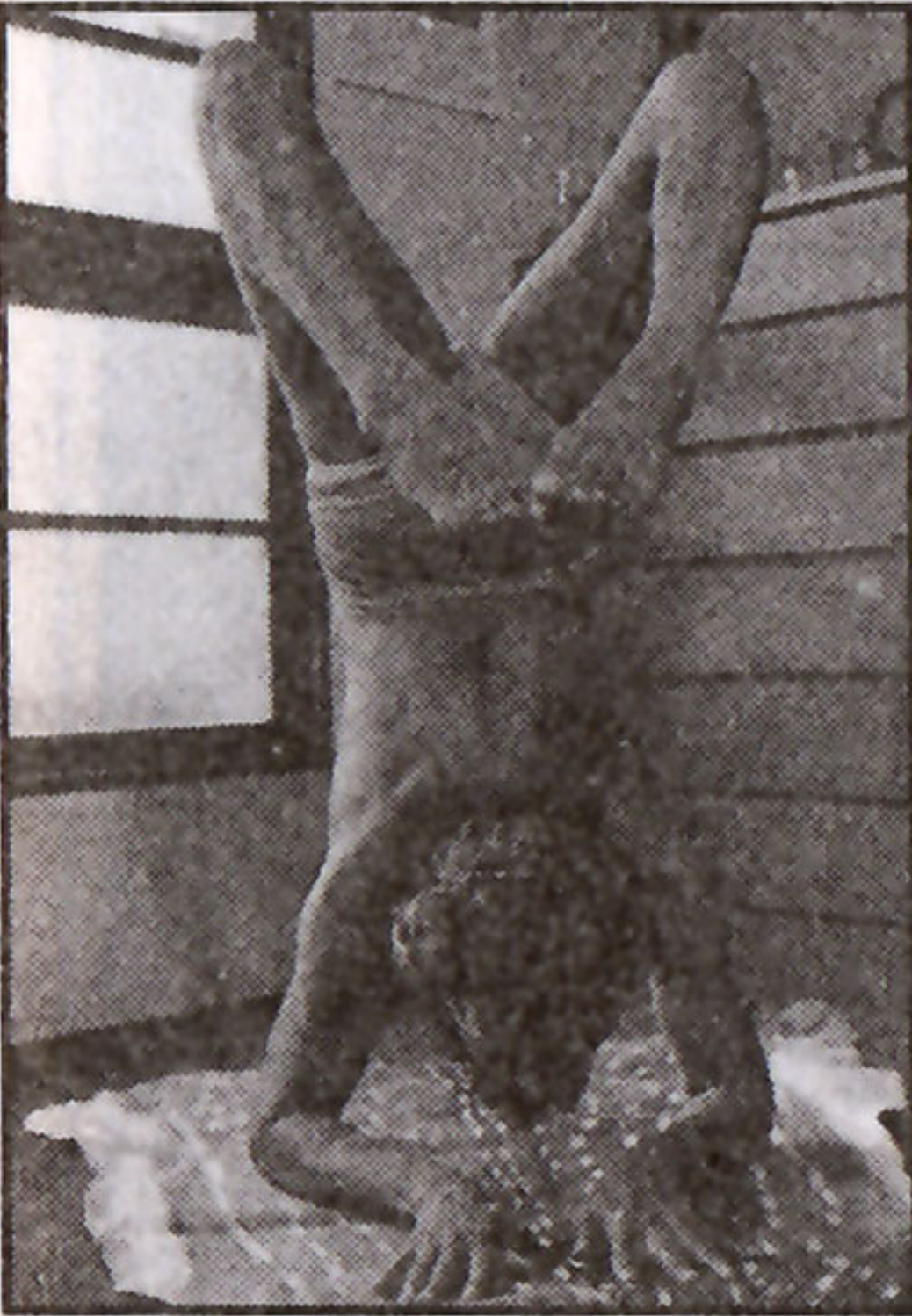
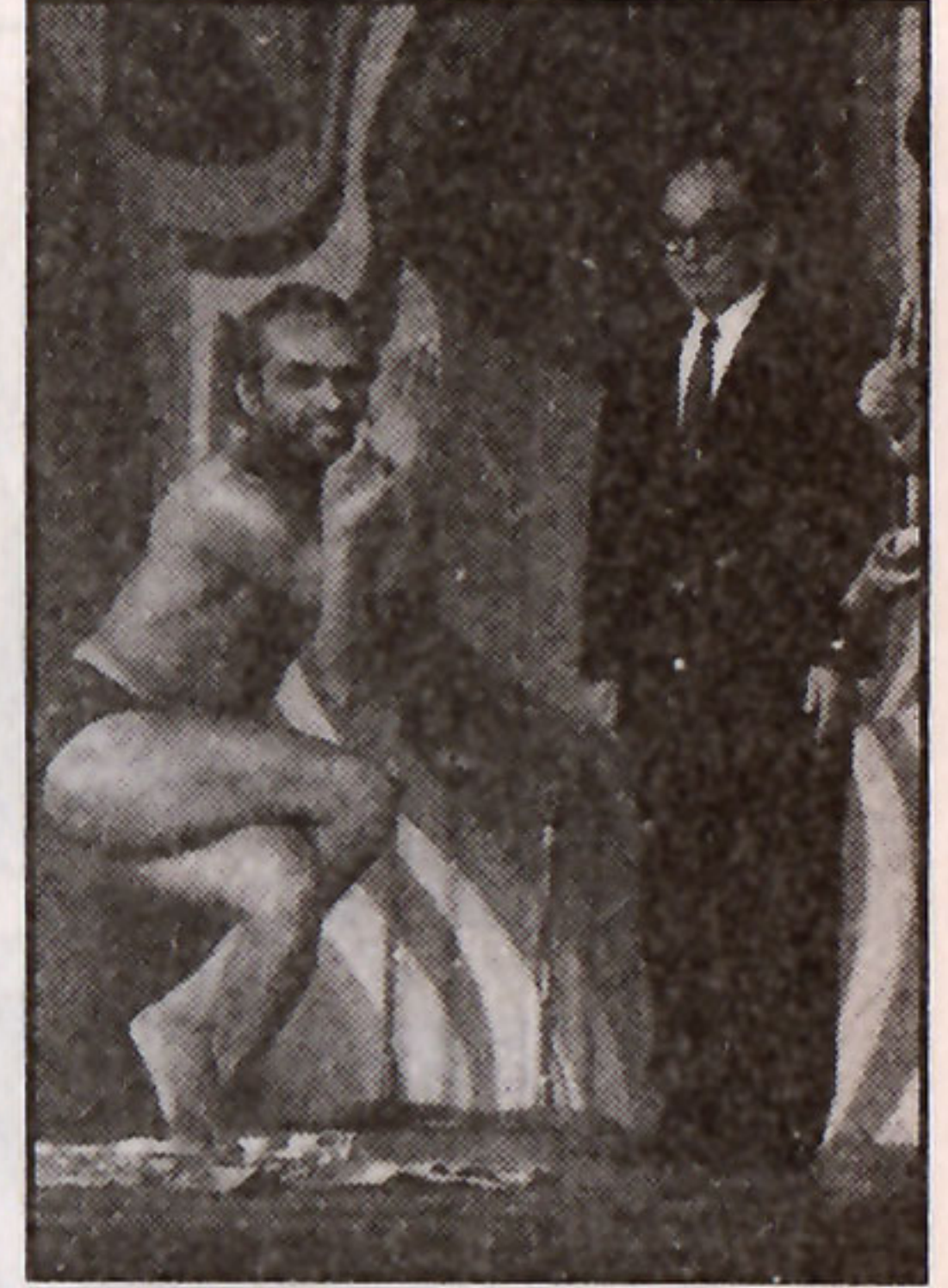
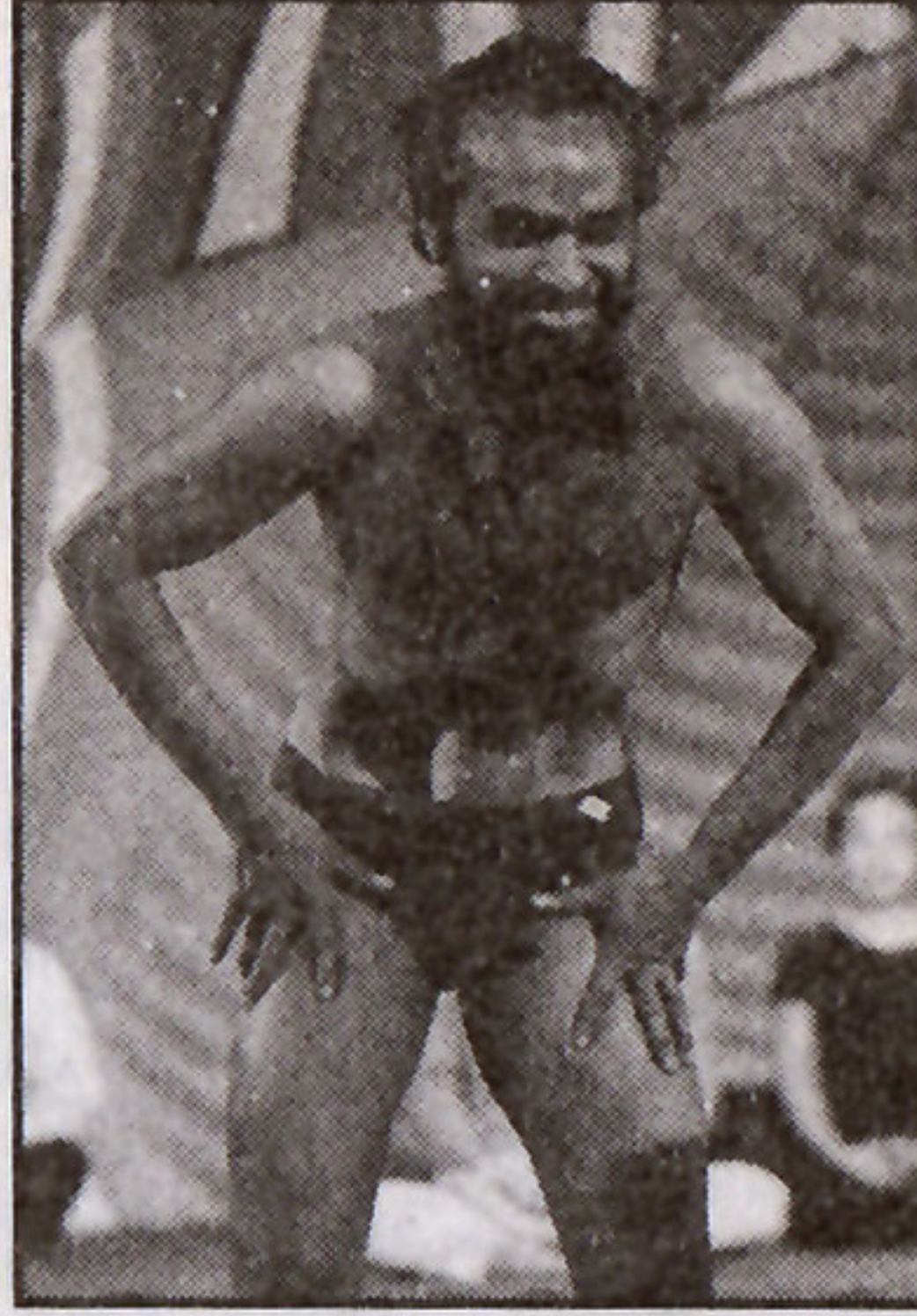
டோக்கியோ - ஜப்பான் தொலைக்காட்சியில்
சுவாமிகளின் பிராணாயோக பயிற்சிகள் - 1962



டோக்கியோ - ஜப்பான் தொலைக்காட்சியில்
சுவாமிகளின் பிராணாயாம பயிற்சிகள் - 1962

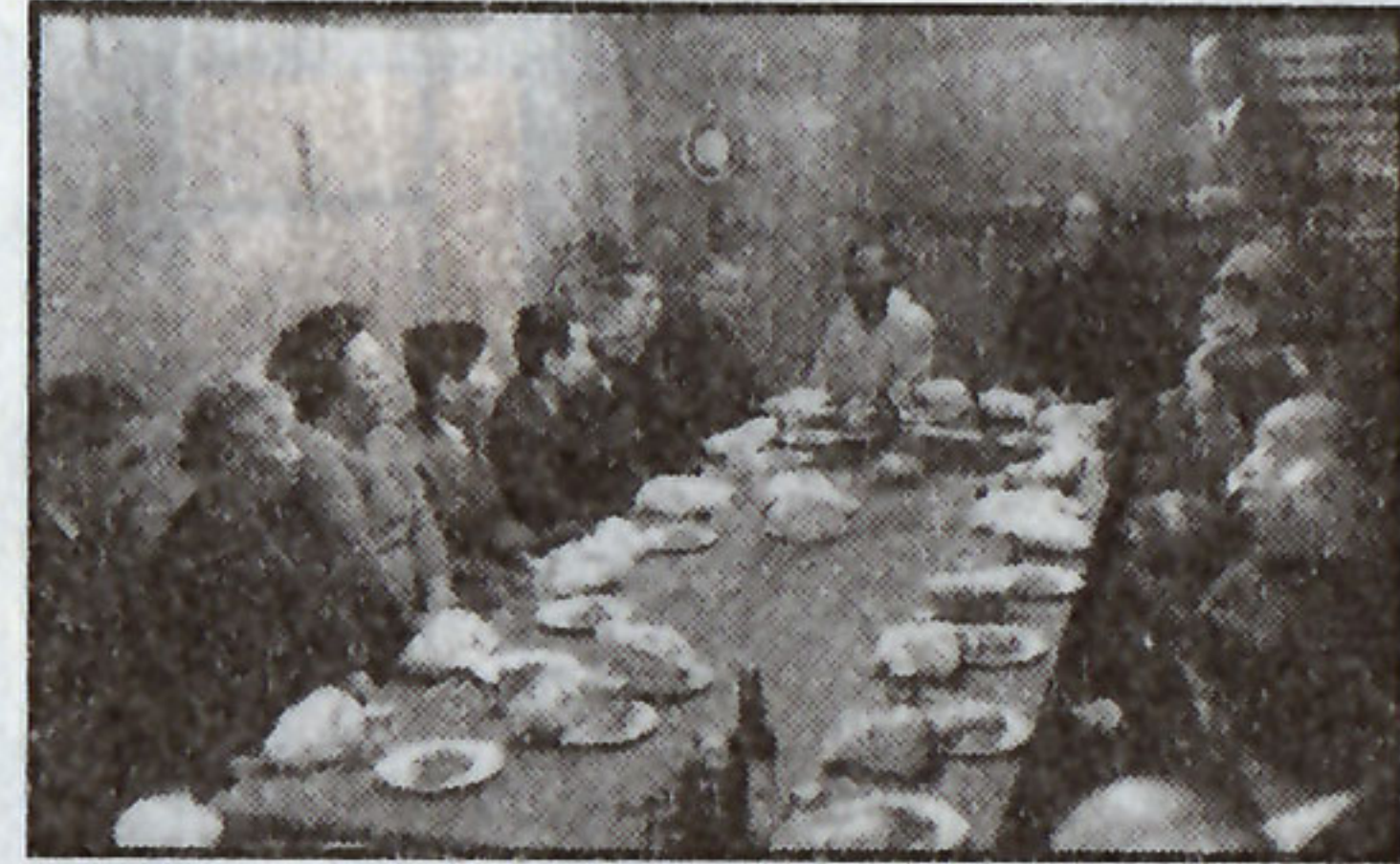
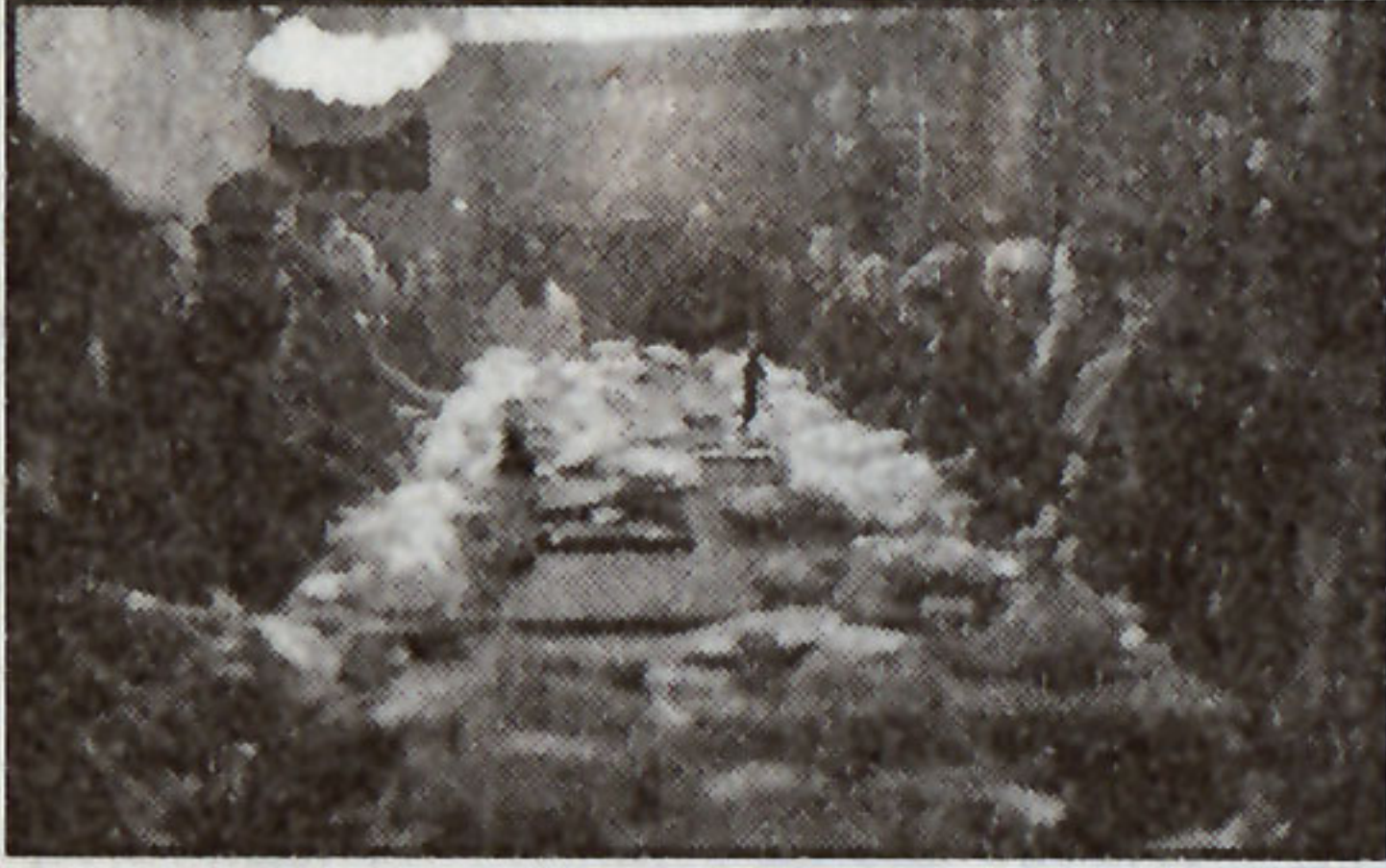


டோக்கியோ - ஜப்பான் தொலைக்காட்சியில்
சுவாமிகளின் பிராணாயாம பயிற்சிகள் - 1962





டோக்கியோ - ஜப்பானில் சுவாமிஜி அவர்களுக்கு
வரவேற்பு நிகழ்ச்சி மற்றும் உரையாடல்





Are there any new twists in the Yoga business? CATHERINE ROSENHEIMER paid a call on a jet-age swami who, like many of the Yoga masters, now spends most of his time outside India. Photos: LISTER MILLMAN

THE GURU COMES TO KIBYAT ONO

[illegible]



நாளிதழ்களில் சுவாமிஜி அவர்கள்

Villabyerne

The Times

Villabyerne



Susan Tolstrup sidder her sammen med yoglen for at overøve hans budskab.

Swami Sivalingam til yoga i Gentofte

Indisk budskab om sund krop og sjæl

Gentofte har i disse dage besøg af en indisk yogi, Swami Sivalingam, som er kommet hertil på foranledning af den amerikanskfødte Susan Tolstrup, som har boet her i landet siden 1970.

Hun fik i Californien undervisning i yoga af den indiske mester og videreførte sin viden og inspiration til danske elever.

Det har længe været et ønske hos Susan Tolstrup at få yogien hertil på et kortere eller længere besøg. Det er meningen, at han skal oprette en skole her ligesom i Californien,

Japan, Canada og Indien.

Susan Tolstrup er overbevist om, at yogien vil have et budskab til den danske befolkning, som vil give en sundere krop og en sundere sjæl. Det er ikke for ham en religion i almindelig forstand, men yogaen vil, siger han bringe os nærmere det guddommelige.

Den første demonstration af øvelserne og hele det system af tankevirksomhed, som han står for, blev vist for en lille skare på Bernadotteskolen i lørdags.

Hvis der er interesse for sagen, vil yogien formodentlig blive her i et par måneder for at undervise i sin lære.

Religion



YOGI SIVA

Burlingame Has a Yogi

By LIN DAY

An East Indian yogi has arrived in Burlingame and has begun to conduct classes in the oriental art at the Prana-yoga Institute, headquartered at 420 Broadway Road in Burlingame.

Master Yogi Sivalingam, or Yogi Siva, has opened numerous yoga centers during his 12 years of teaching in the Orient and he says that he has also taught at the Yoga-Vedanta Forest Academy in Rishikesh, India, under the direction of the late Swami Sivananda Maharaj.

Among other things, he has taught detective units of the Japanese police forces some of the secrets of the contemplative art.

Yogi Siva said that many of the secret and intricate breathing techniques of pranayama were revealed to him as a disciple of Master Sri Kadirappa Satchidananda Yogeswarar of Madras, India, under whom he perfected his training.

His mission in this country, he explains, is to reveal the life-giving and healing powers that all may receive through a careful study with the yogi of "the great prana techniques."

Many students have visited America to learn various branches of yoga, but this is the first time that a master of Pranayama or intimate breathing technique has imparted his knowledge here.

Weekly classes in hatha yoga and pranayama are now being held in the Unitarian church and the YMCA in San Mateo.

Yogi Siva's Burlingame host is Sita Mata, a resident for many years in Burlingame and a person who has practiced yoga for 16 years.

Sita Mata returned last year from a spiritual pilgrimage to India where she spent several months in the Himalayas, one says, studying yoga with "many renowned Maharajis."





“குருவின் மொழி இதயத்தின் மொழி”
சுவாமிஜி அவர்கட்கு ரிஷிகேஷத்திலிருந்து
குருதேவ் சிவானந்தரின் ஆன்மீக கடிதங்கள்



Chancellor
Sri Swami Sivananda
Vice-Chancellor
Sri Swami Chidananda
Pro-Vice-Chancellor
Sri Swami Krishnananda

THE YOGA-VEDANTA FOREST UNIVERSITY

Propagates Yoga and Vedanta through regular course of
Tuition and Training, Correspondence, Publication
of texts, Photographs and Yoga Movie Films,
Yoga Museum and Propaganda Tours



P.O. Sivanandanagar
RISHIKESH
[Himalayas]

10 - 4 - 1958.

ஸ்ரீ எம்.எ.பி. சிவலிங்கம் அவர்கள்,
மதுரை.

தெய்வத்தில் கடரொளியே!

தூய்மையான அன்பான லெட்டர் கிடைத்த மிகவும் சந்தோஷம்.
தாங்கள் அனுப்பிய அத்தமீச நாட் குழிப்பு தங்கிய சாதனை மனவெழுவதில் குறிக்
கின்றது. சாதனையை விடத் தொடர்ந்து சென்ற வாழ்க்கை, பொருமை மிகவும்
மனசியமாகிறது.

தூய்மையான கிரண்டு போட்டோக்களும், கிரண்டு அத்தமீச நாட் குழிப்பு
களும் அனுப்பிவிடுகிறேன்.

தாங்கள் உங்களுடைய கிட்டி தெய்வத்தில் நாமத்தை இயல் செய்து
வாழ்க்கை, இயல்பில் மனவெழுவதில் உன்னதப் பெருமை. கிட்டலில் நாம
மகிமை சொல்லொன்று, “உருவெரத் திருவெரத்” என்பதை அறிந்தவரும்கள்.
மனவெழப் போன்ற உற்ற நம்பம் மாற்றத்தில் வாழ்க் கிடையாது.
மனவெழ இயல், தியானம், சிரவணம் போன்றவைகளால் அடக்க முடியும், அதற்கு
அடியும், அப்பியாசம், மனவெழும், கிட்டலில் நாமத்தில் நம்பிக்கை வேண்டும்.

எல்லாம் எல்லா கிறைவுத் தூய்மையான நோயற்ற வாழ்வையும், குறைவற்ற
தெய்வத்தையும், அத்தமீசப் பாவையில் கிடையாது - மனவெற்றத்தையும் அடைய கிட்டலில்
அதிகாரப்பாராச

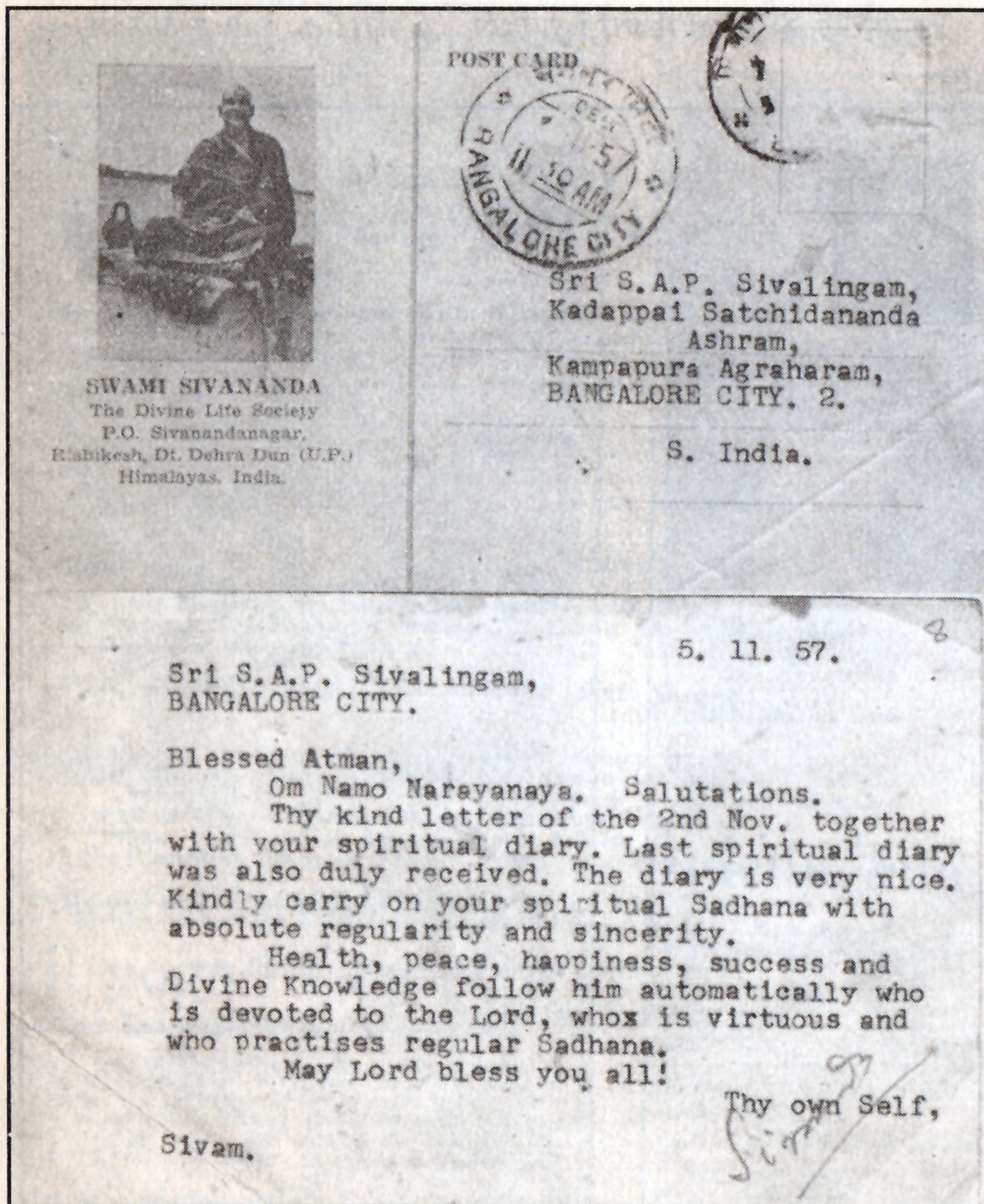
ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!! ஓம் சாந்தி!!!

ஓம் தத் தத்.

தங்கள் சொந்த உத்தரமா,

Sivananda
சிவானந்தர்







4/575P



Sri S.A.P. Sivalingam,
The Divine Life Society,
South Adi Street,
Madurai (South India).

THE YOGA-VEDANTA FOREST ACADEMY

OMOM

30.4.'59.

P.O. Sivanandanagar, Rishikesh,

Sri S.A.P. Sivalingam,
Madurai (South India).

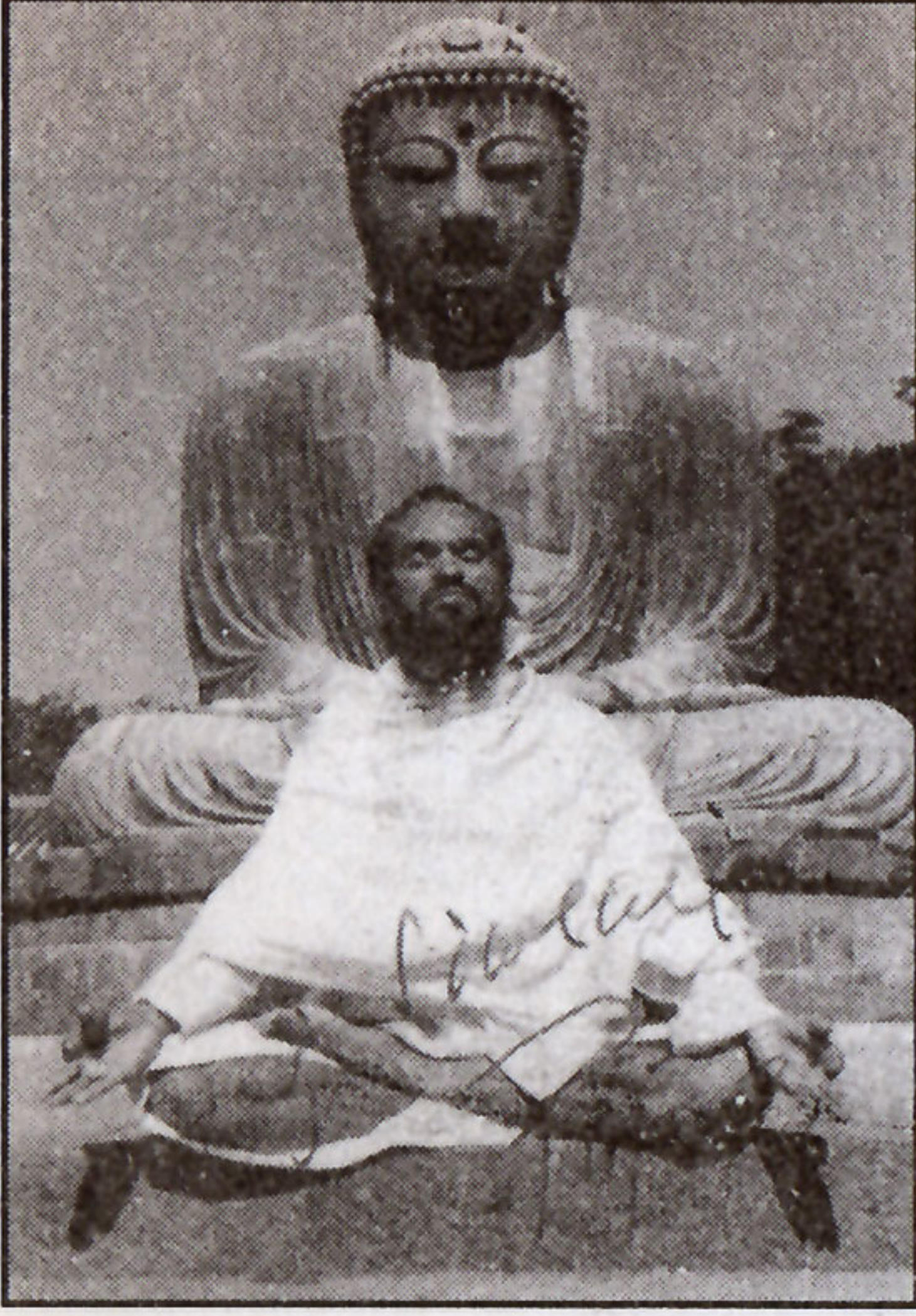
Beloved Sweet Bhagavan,

Om Namassivaya. Salutations and adorations. My kind letter with spiritual diary for the month of March '59.

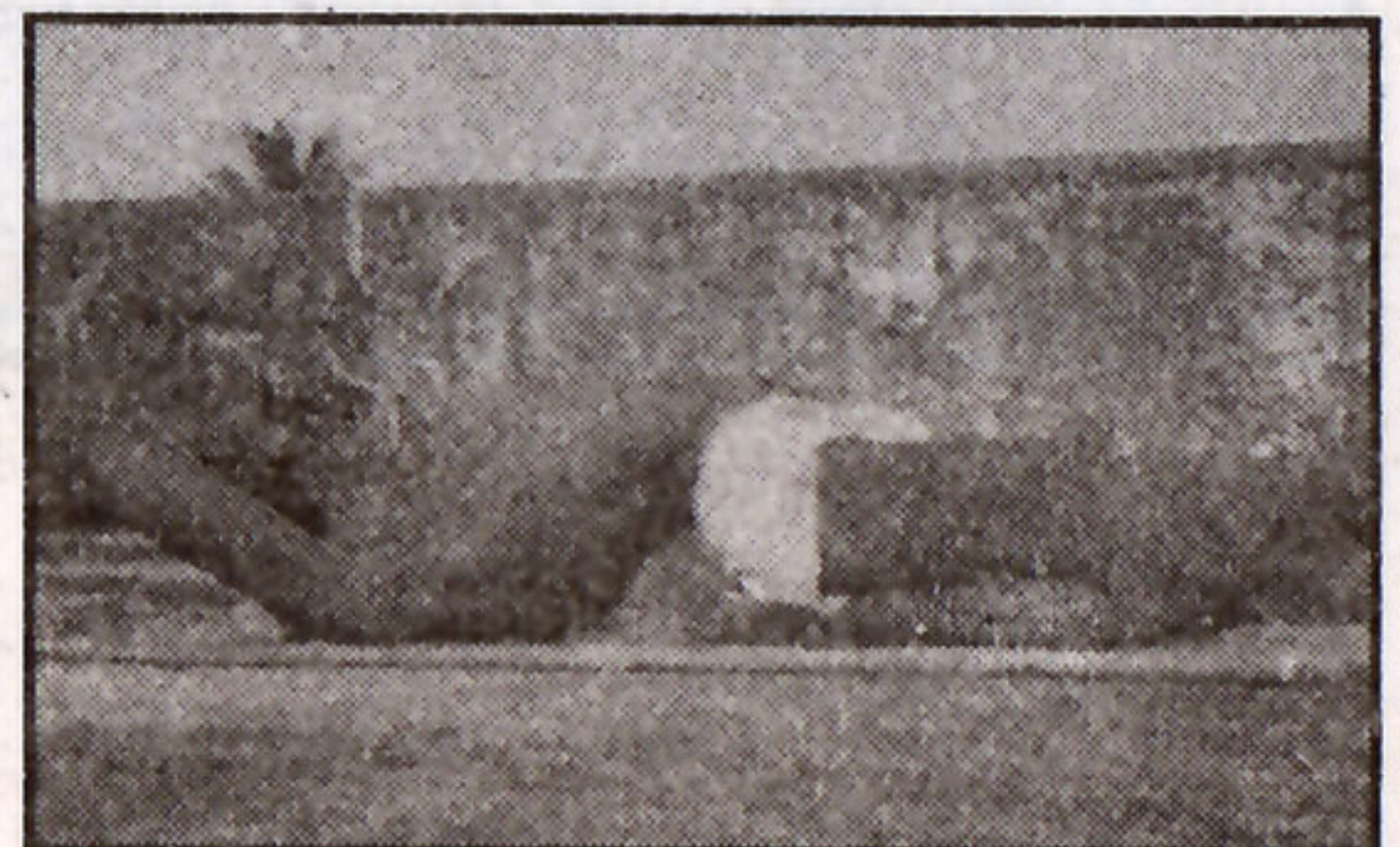
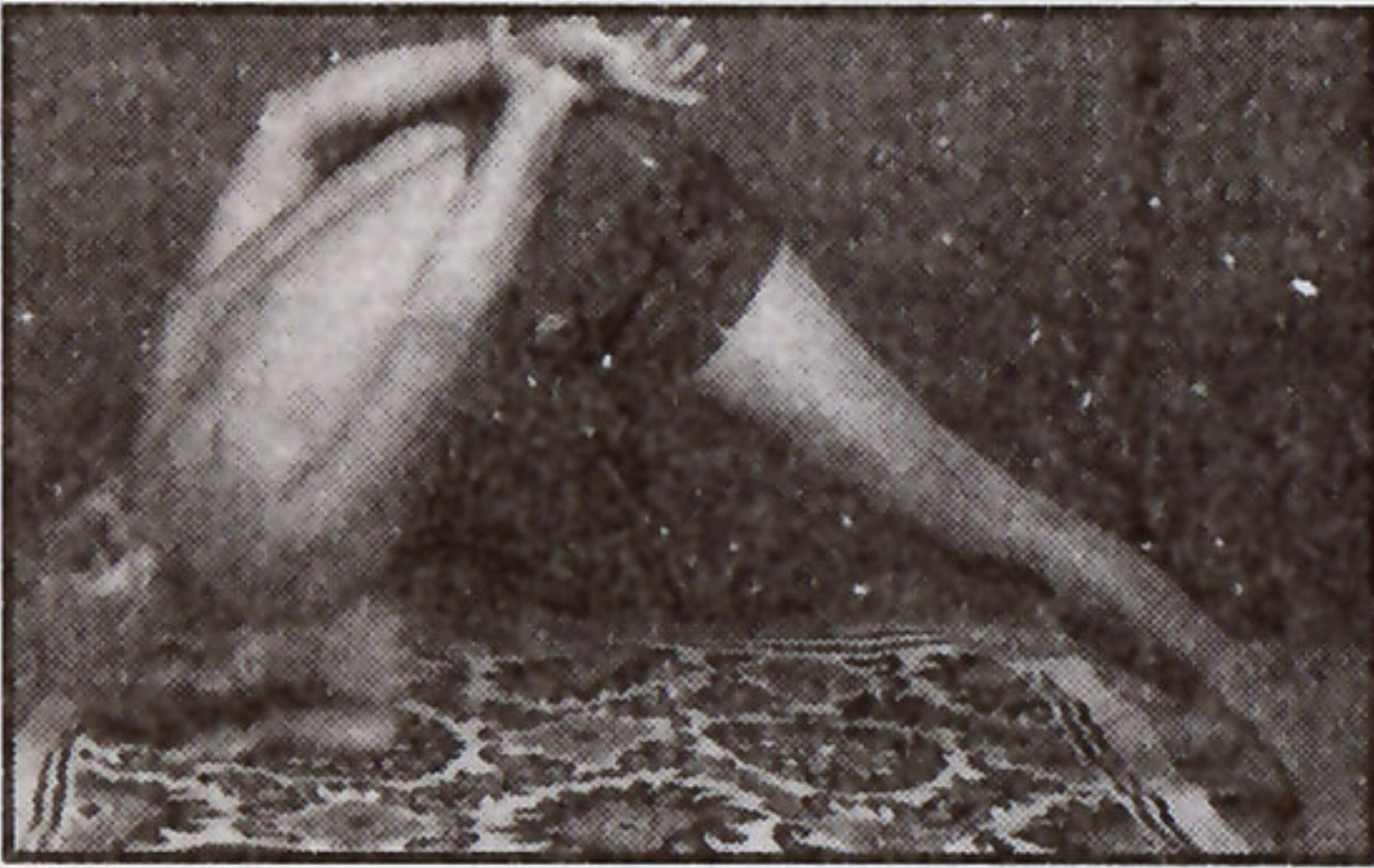
You are doing very good Sadhana, no doubt but it would have been much better if you had included Mantra-writing and Vaita Parayan with meaning. Let there be no breaks in Sadhana. Let it be for five minutes for any particular item if you find no time for some reason or other to accomplish according to your fixed-up quota or rotation. Never give up Mantra-writing and Vaita Parayan as they help you introspect yourself deeply and develop concentration. Yes. You can come here for two to three days' stay with prior intimation to the Secretary. May Lord bless you!

SPS

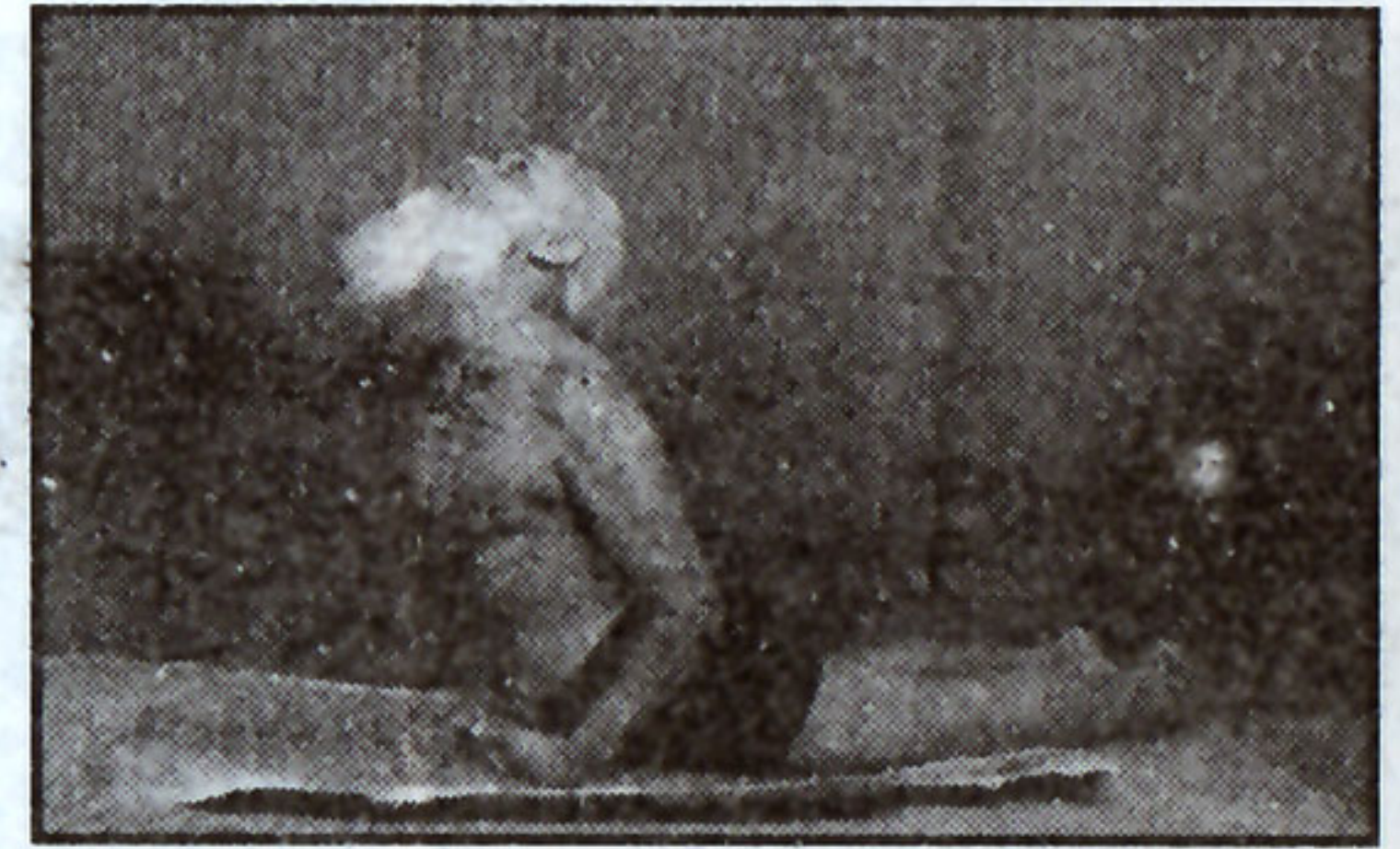
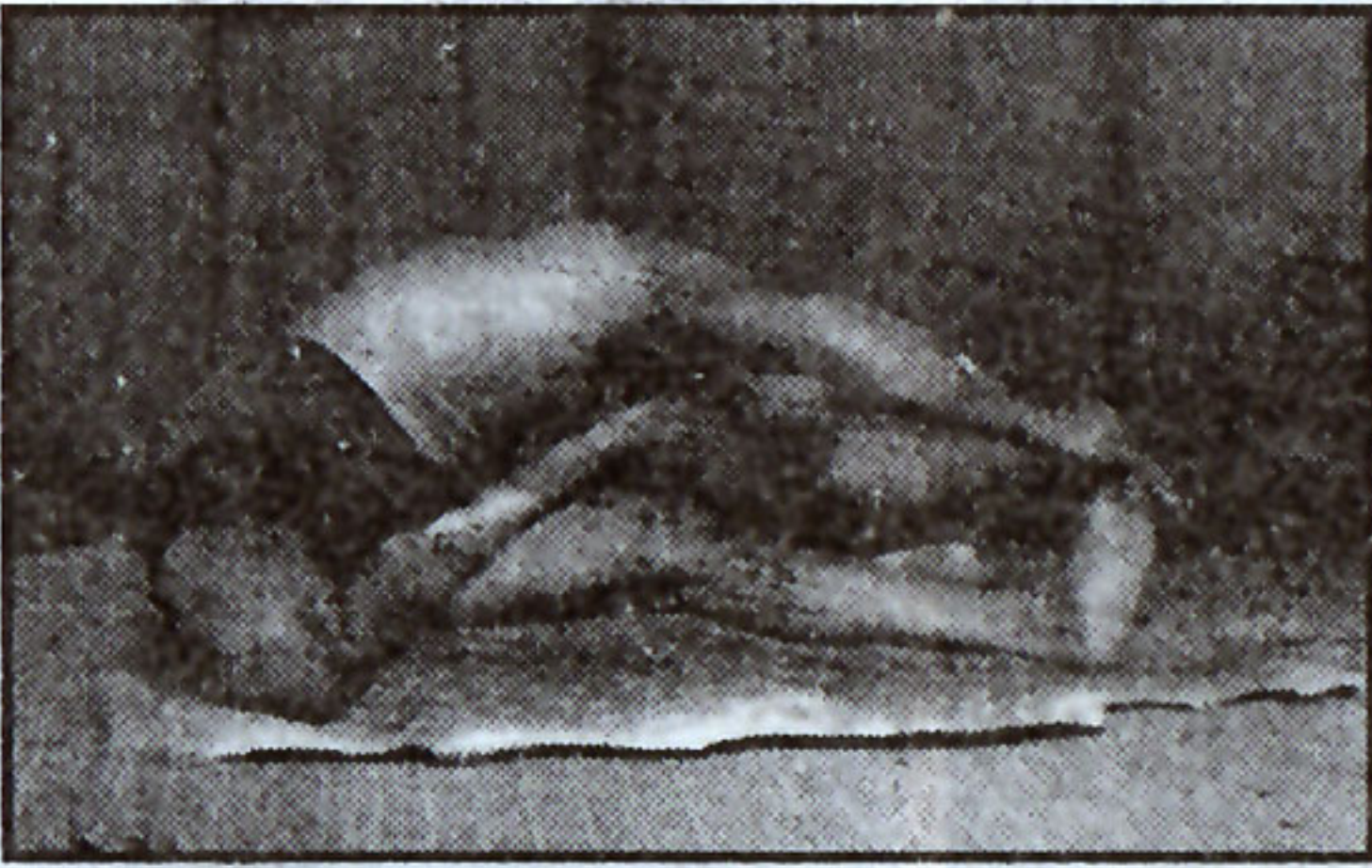
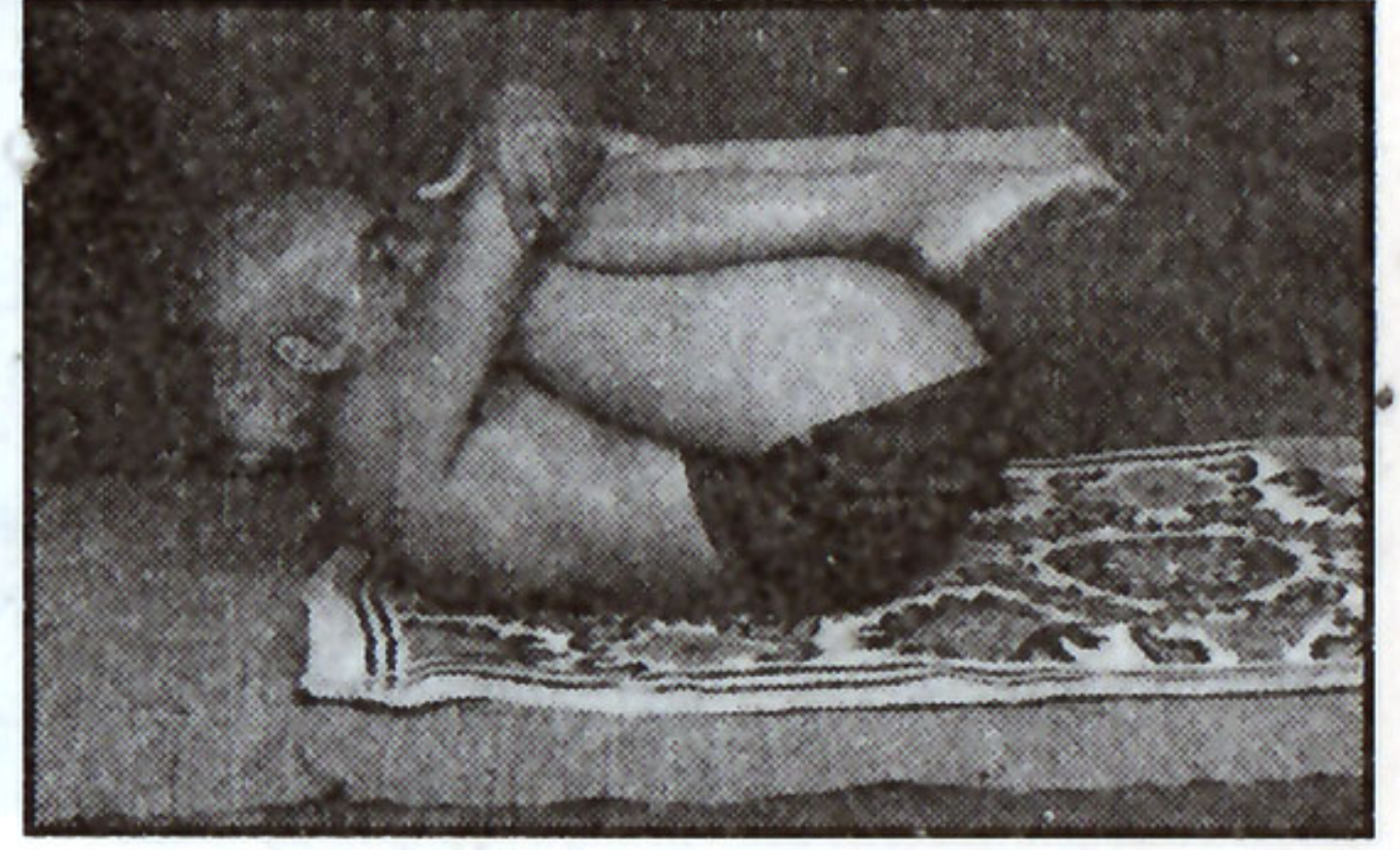
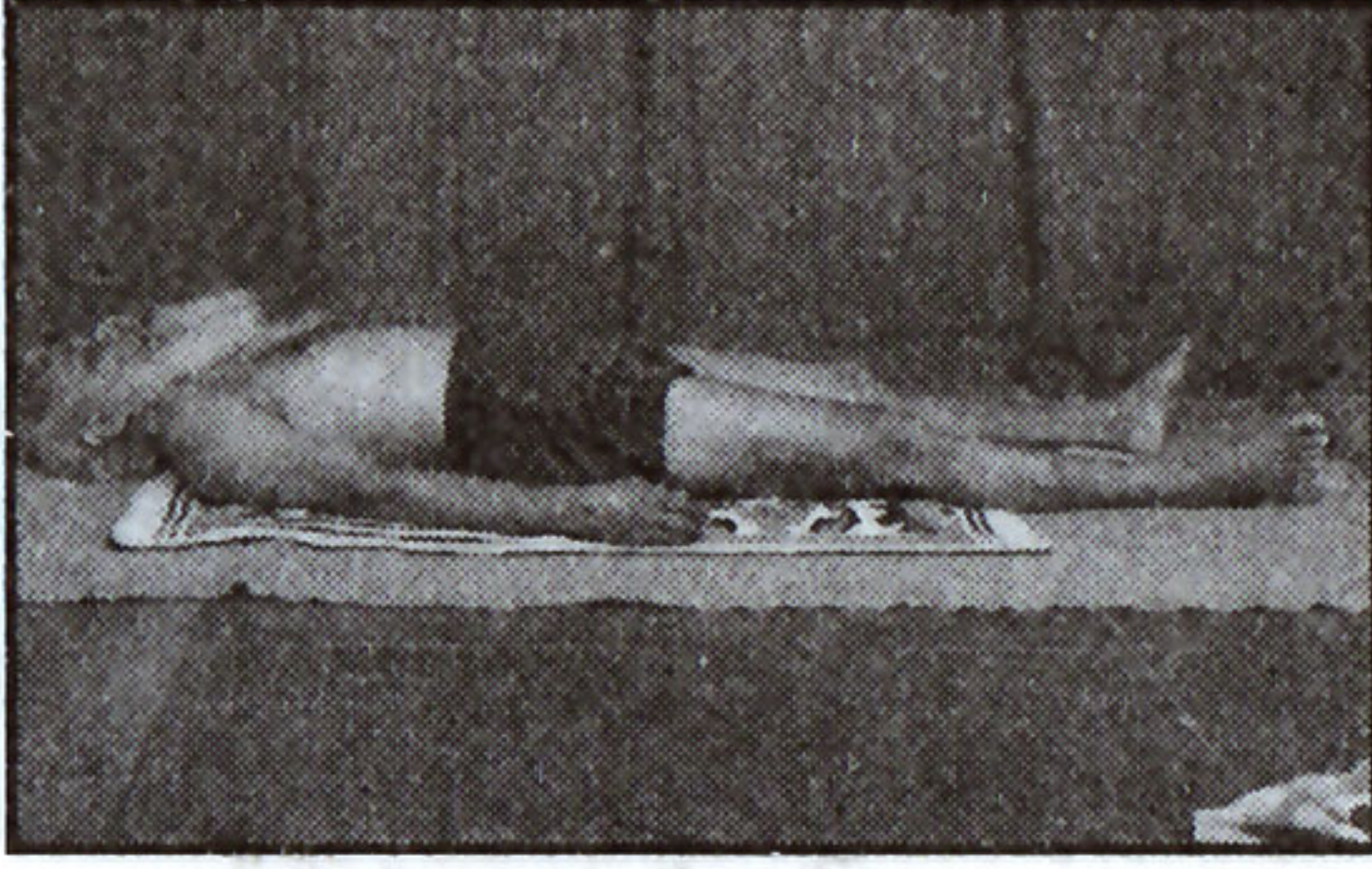




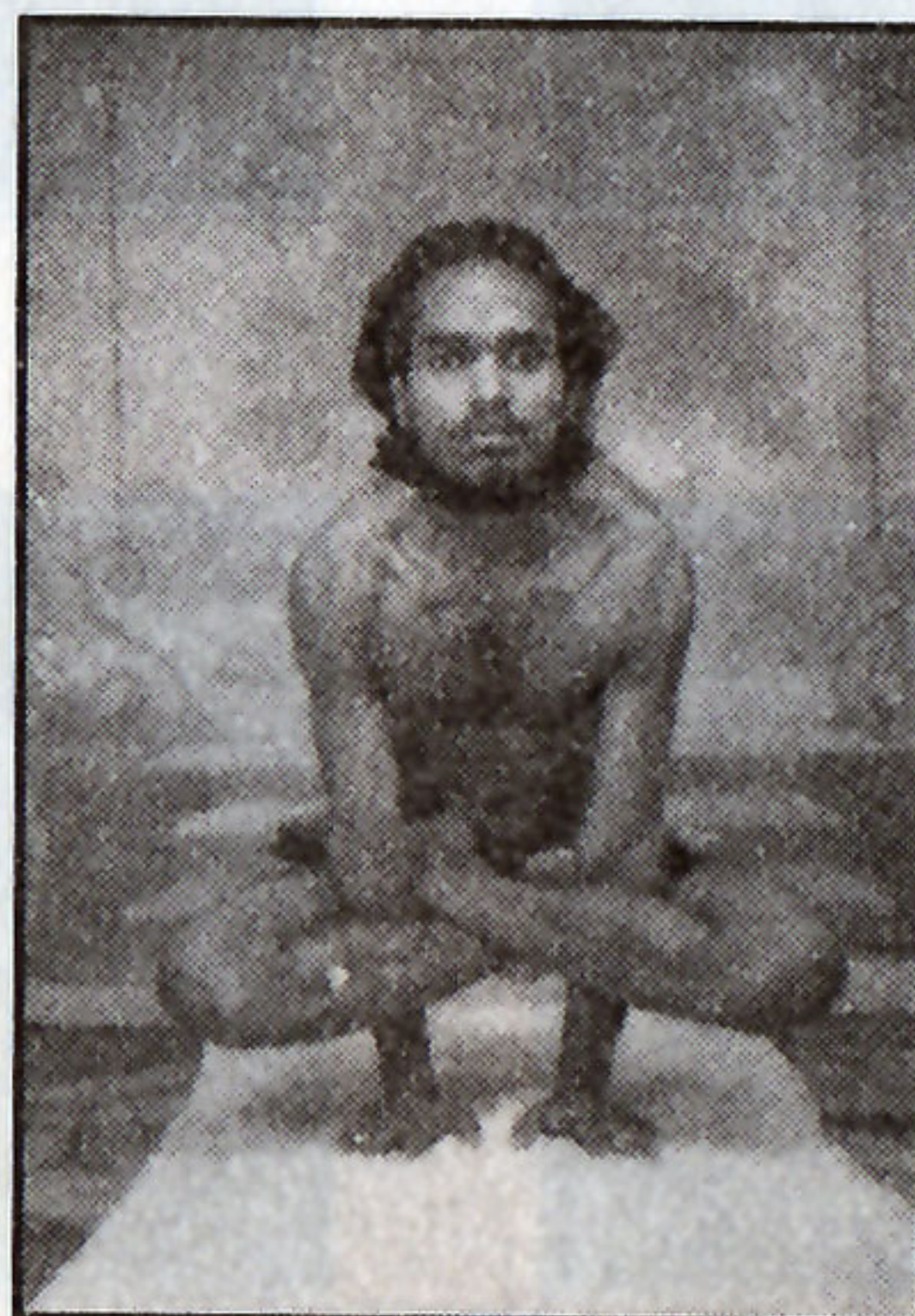
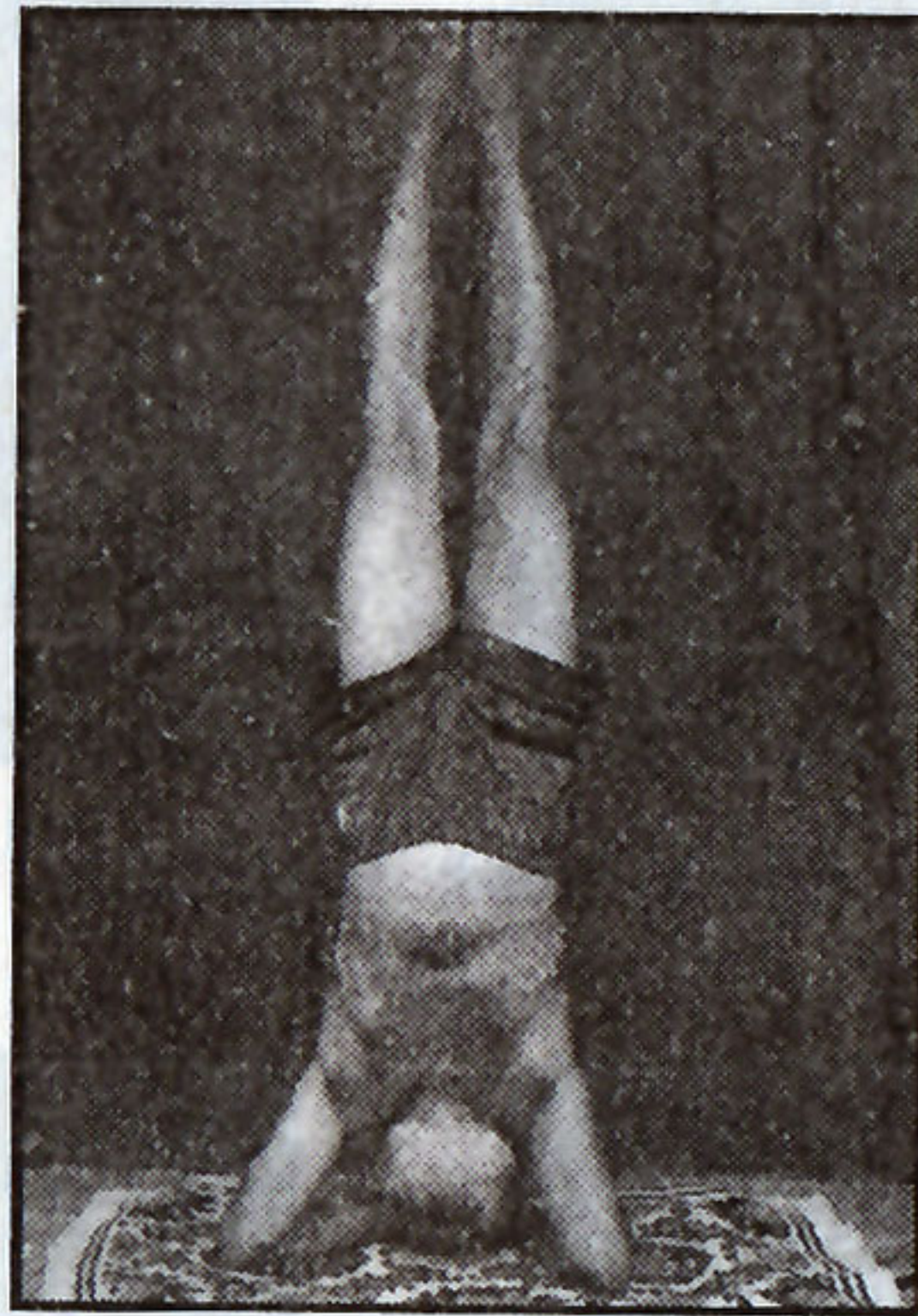
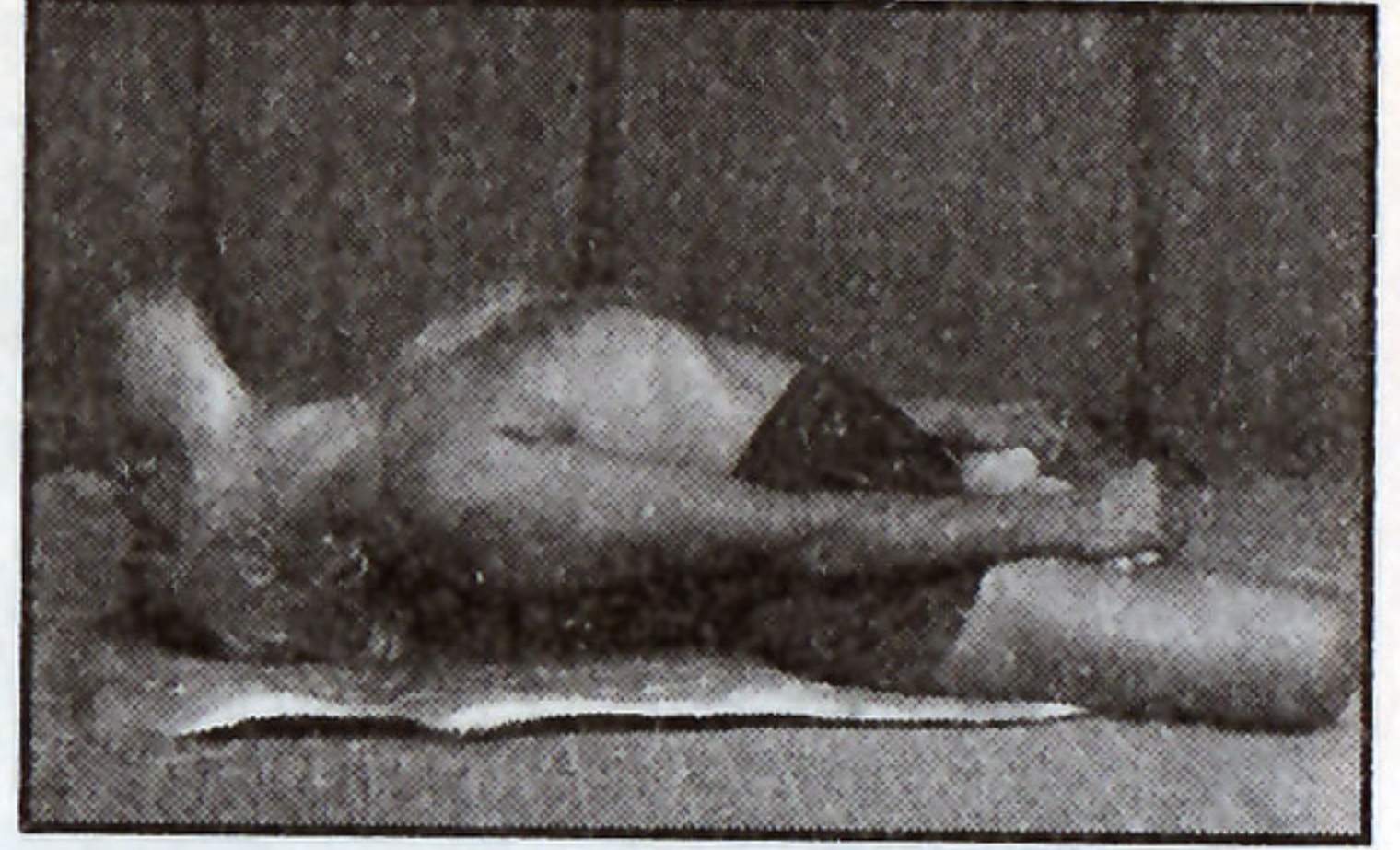
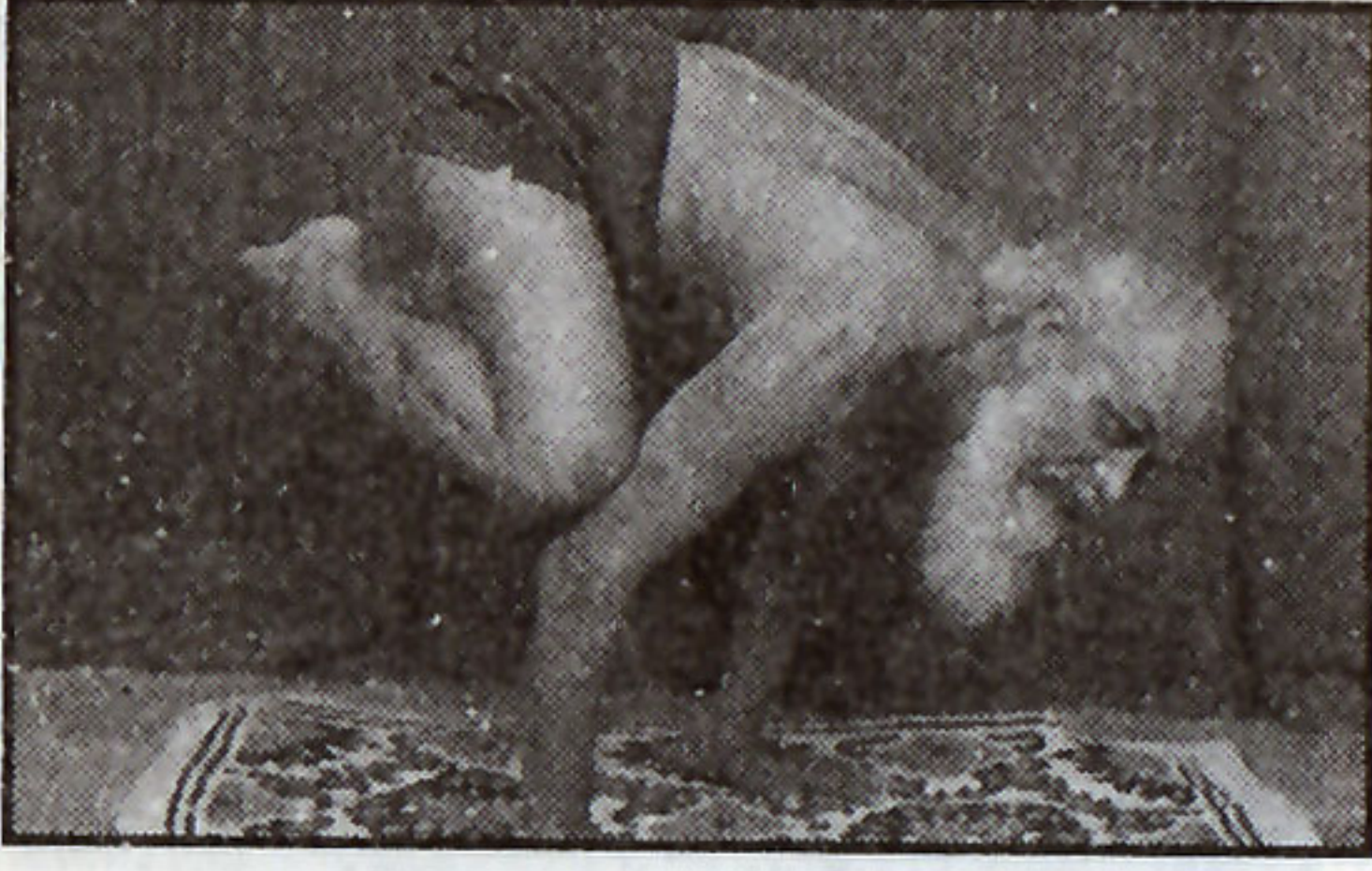
யோகாசனப்பயிற்சி சுவாமிஜி அவர்கள்



யோகாசனப்பயிற்சி சுவாமிஜி அவர்கள்

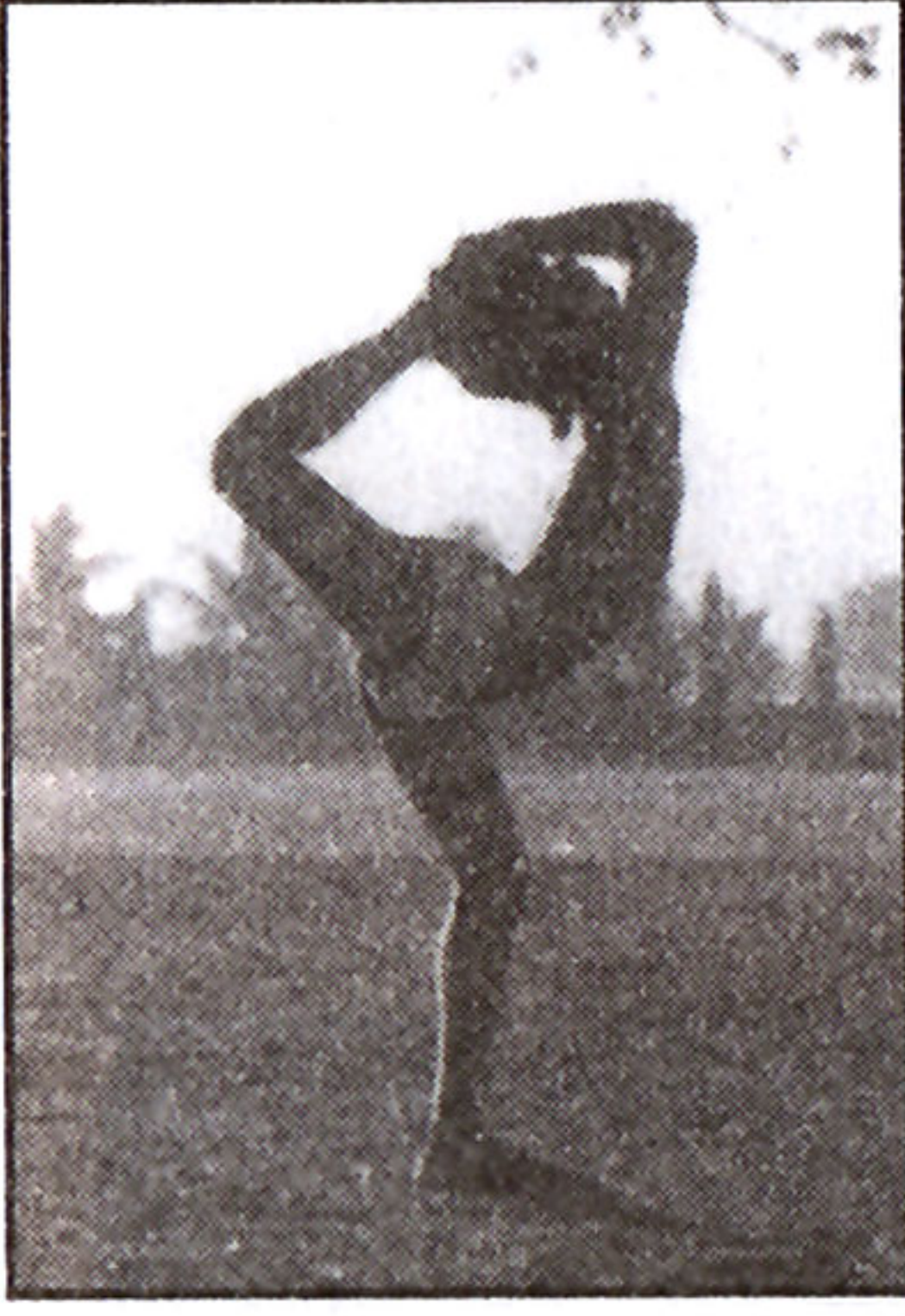
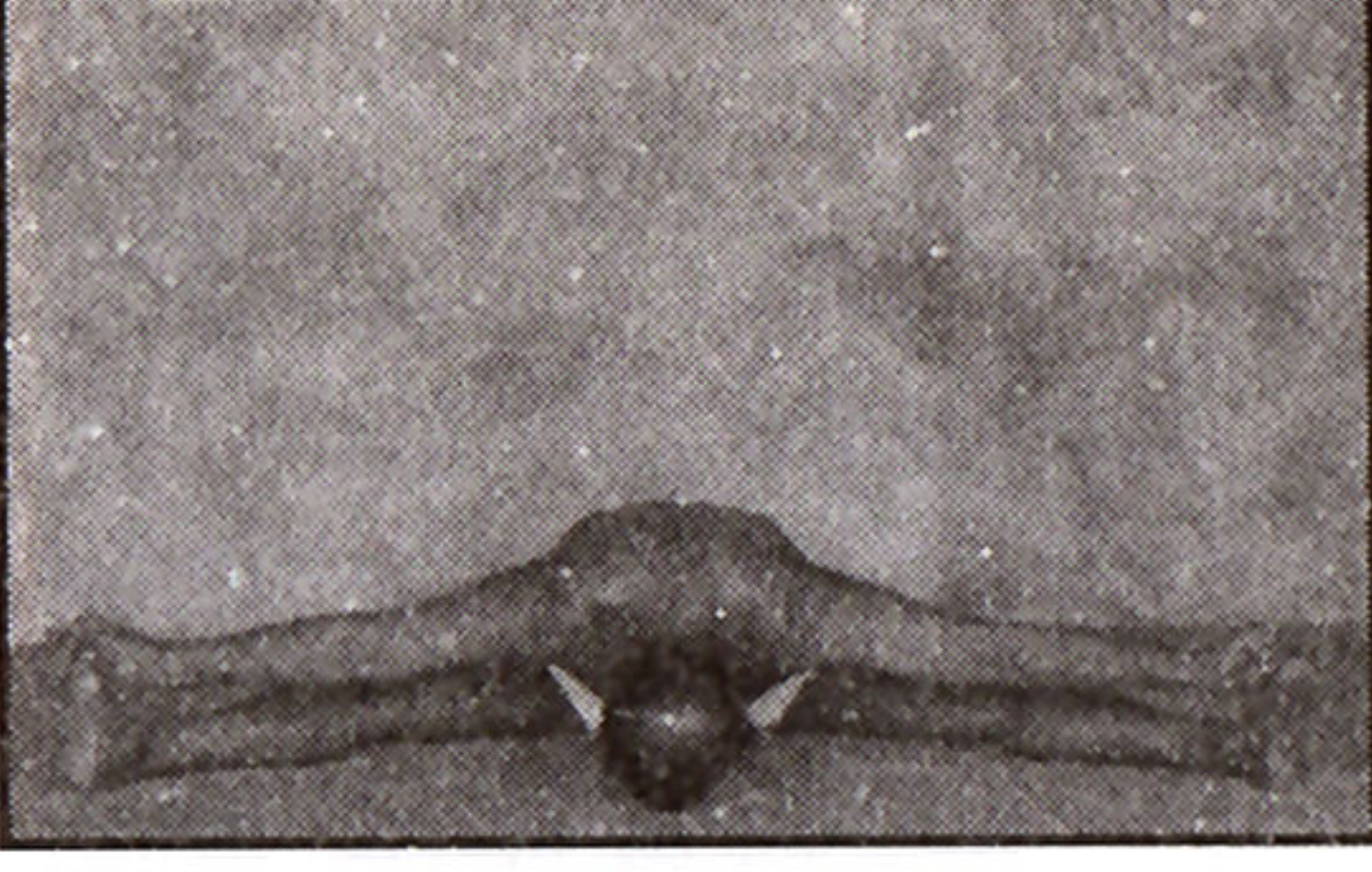


யோகாசனப்பயிற்சி சுவாமிஜி அவர்கள்

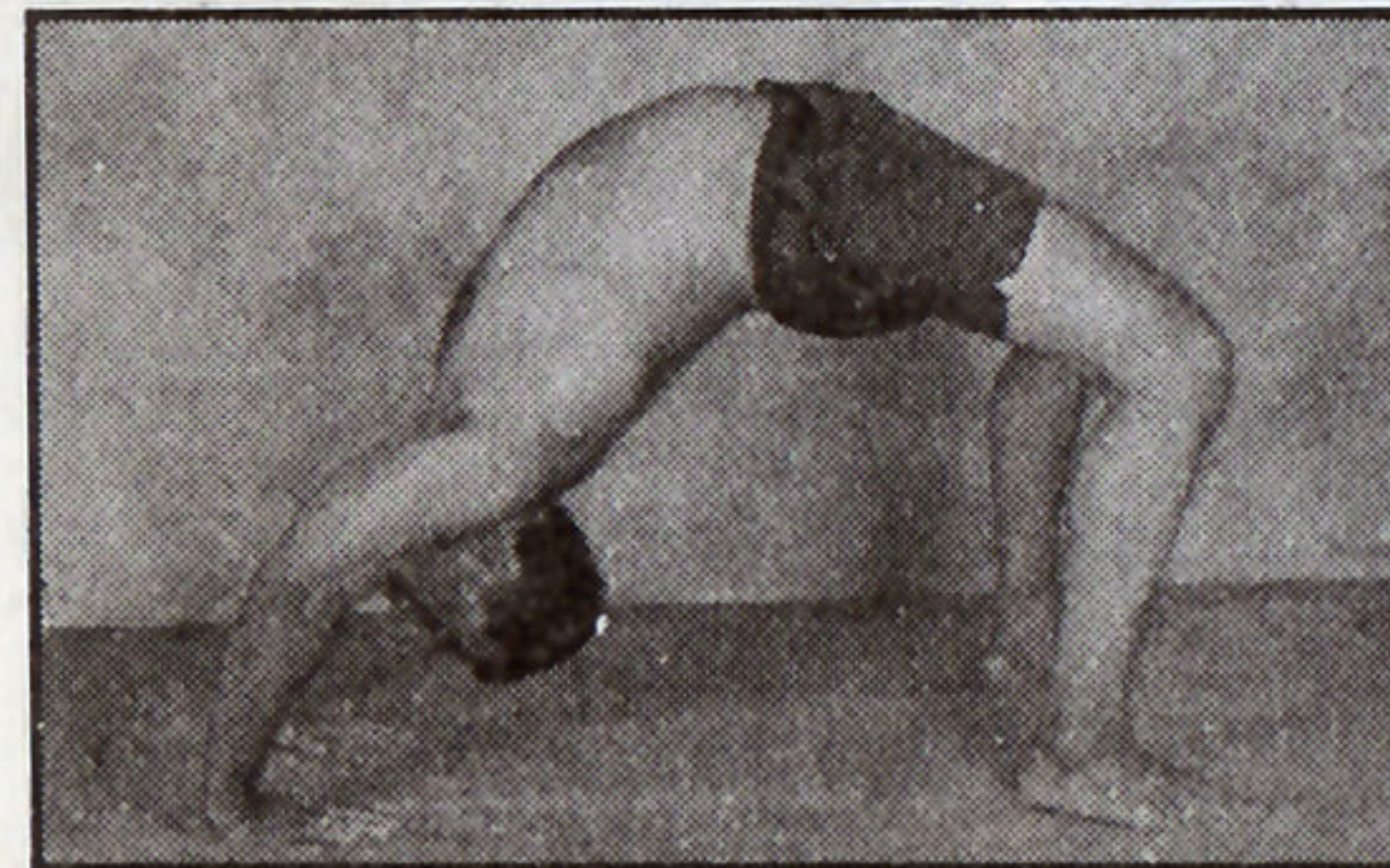
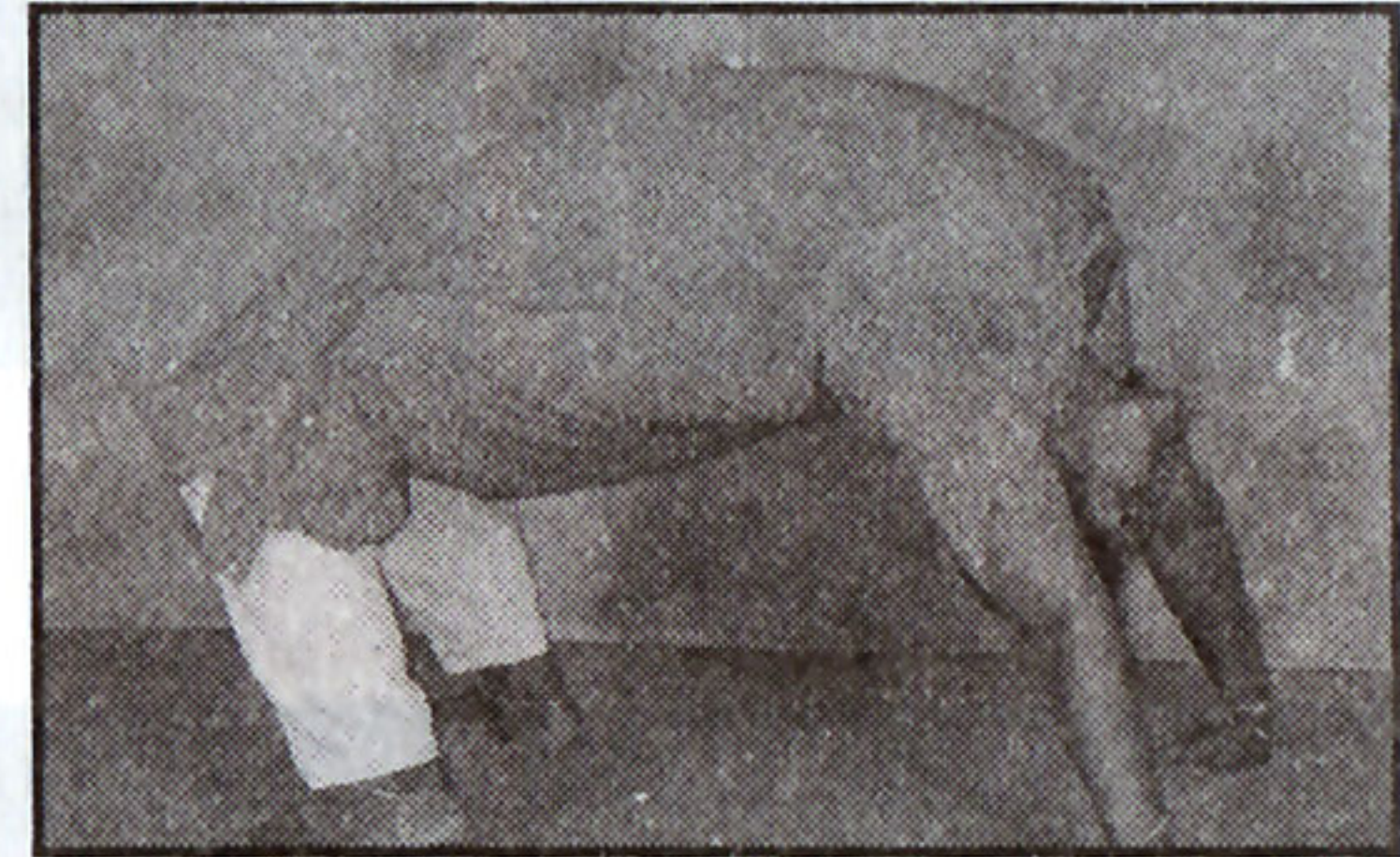
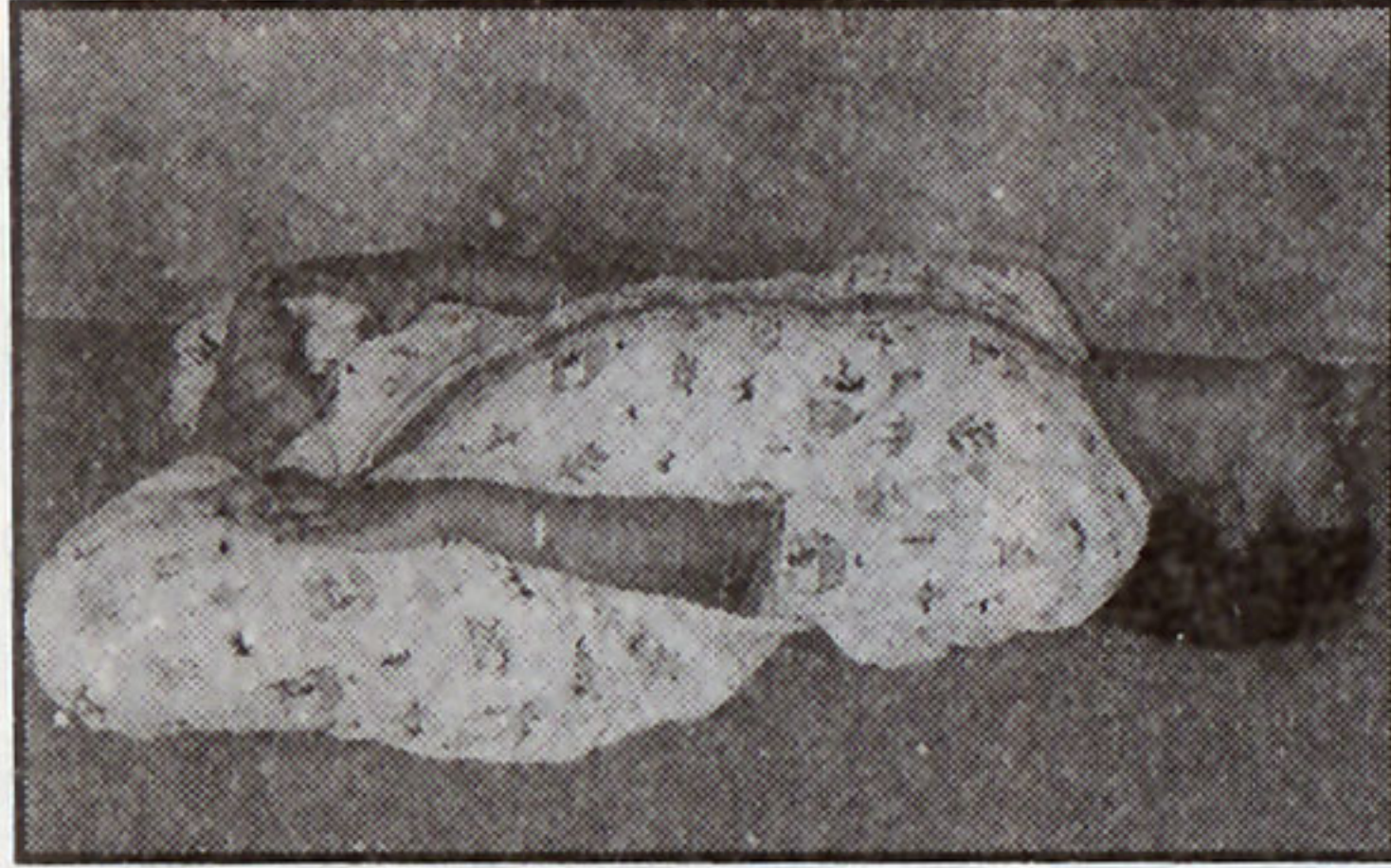




சேலம் பிராணாயோக பயிற்சி வகுப்புகளில்
ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஆசனப்பயிற்சிகள்



சேலம் பிராணாயாம பயிற்சி வகுப்புகளில்
ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் ஆசனப்பயிற்சிகள்



சேலம் பிராணாயோக பயிற்சி மையத்தின்
பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் சுவாமிஜியின் பங்கேற்பு



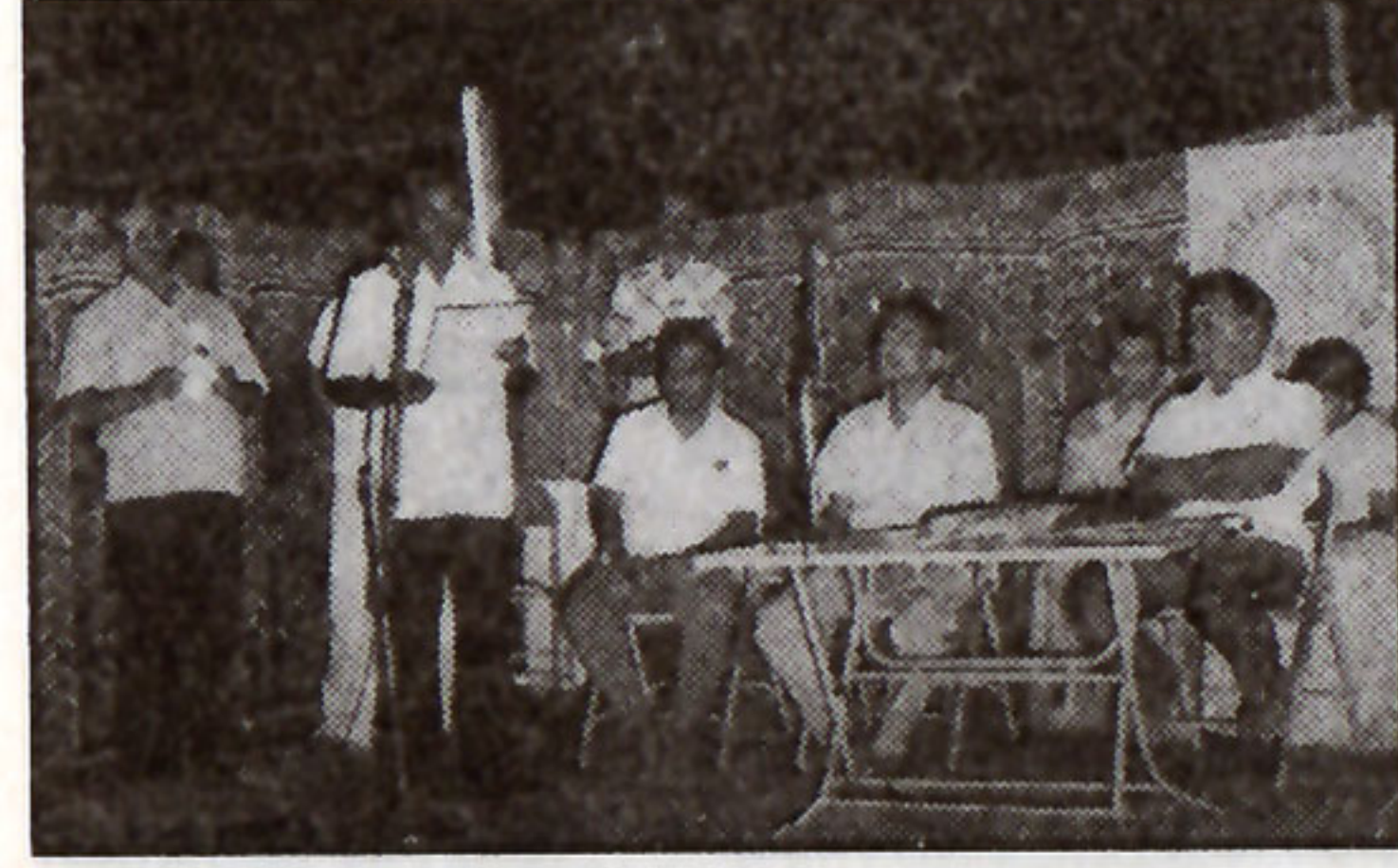
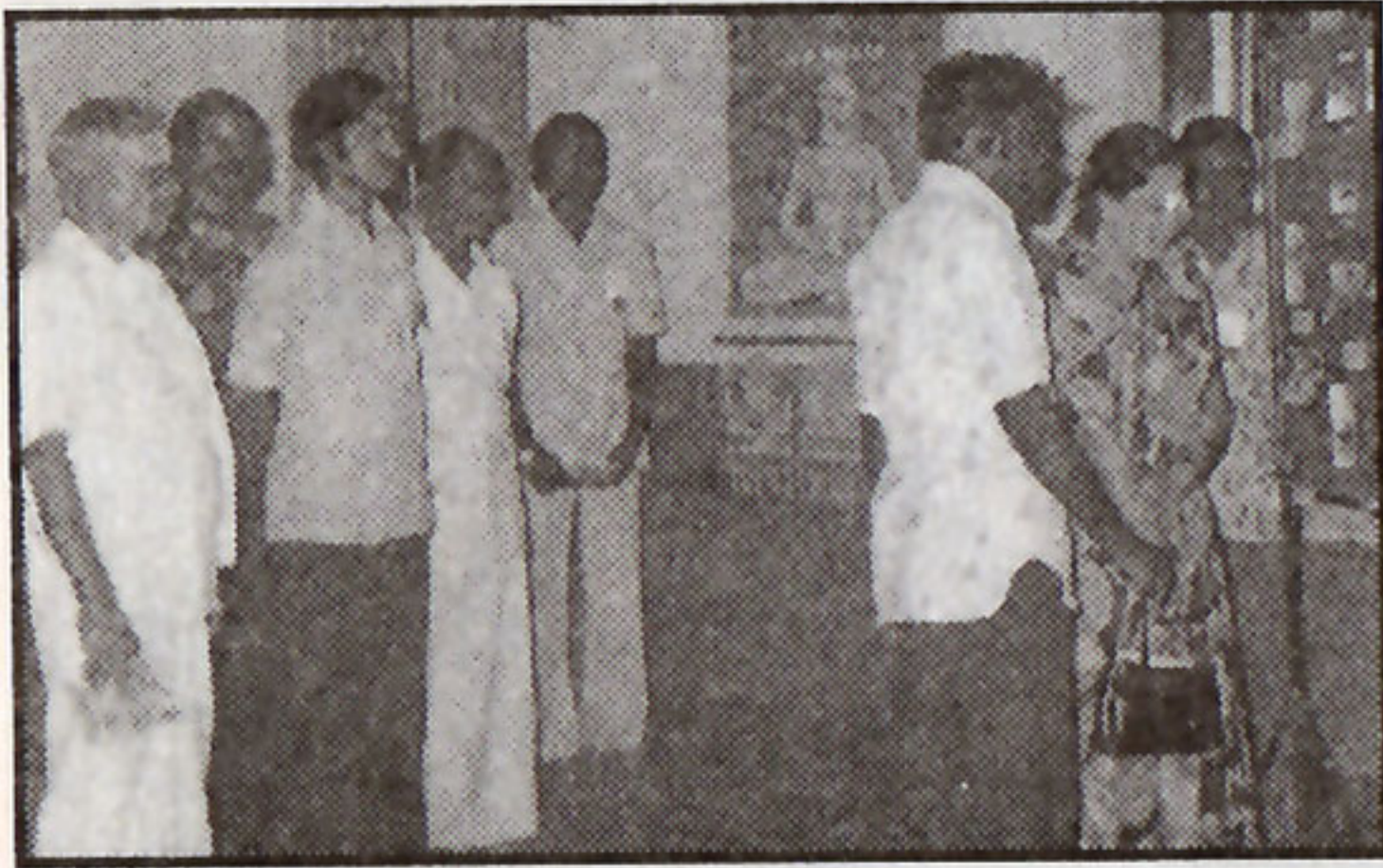
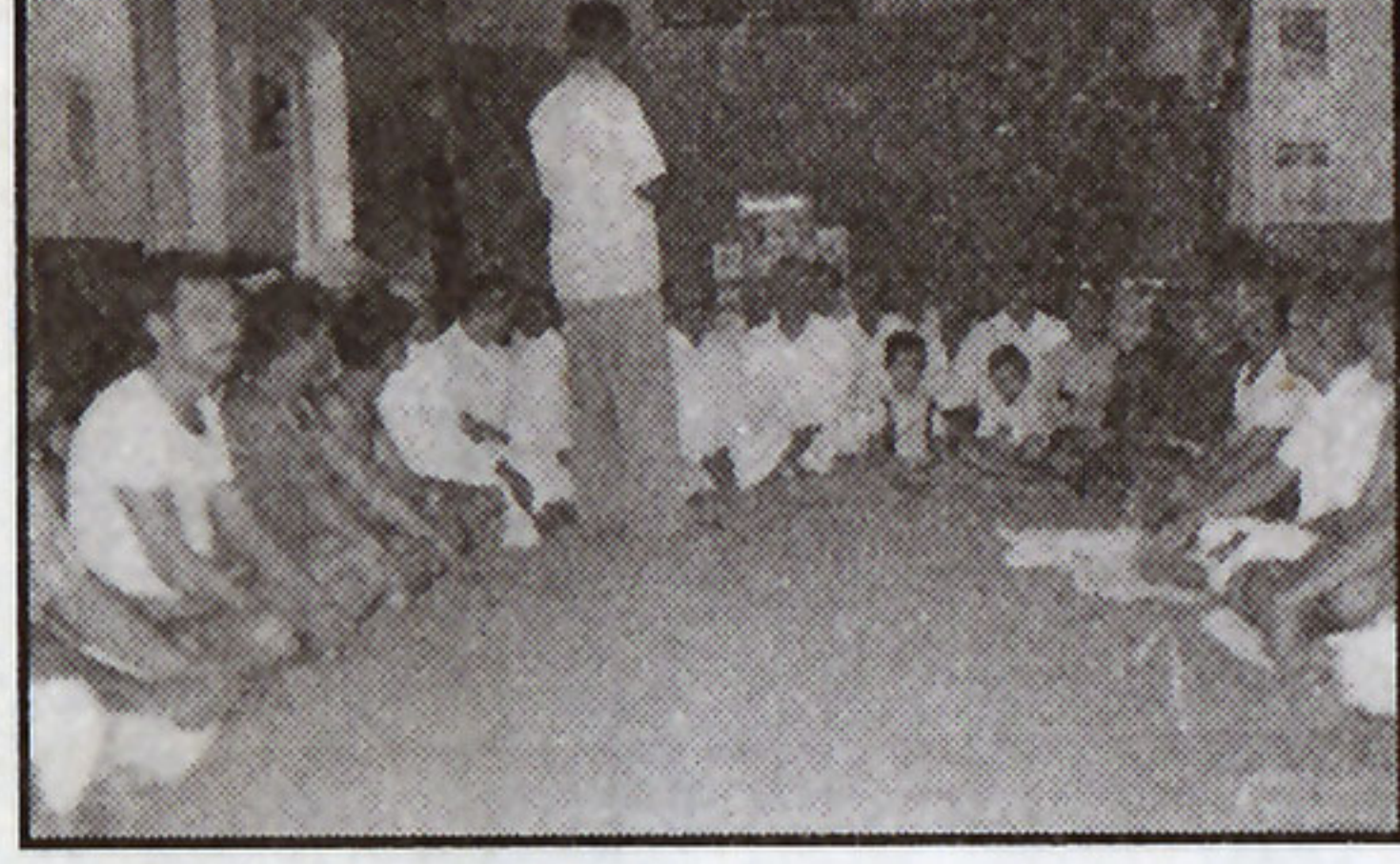
சேலம் - இரயில் நிலையத்தில் வரவேற்பு



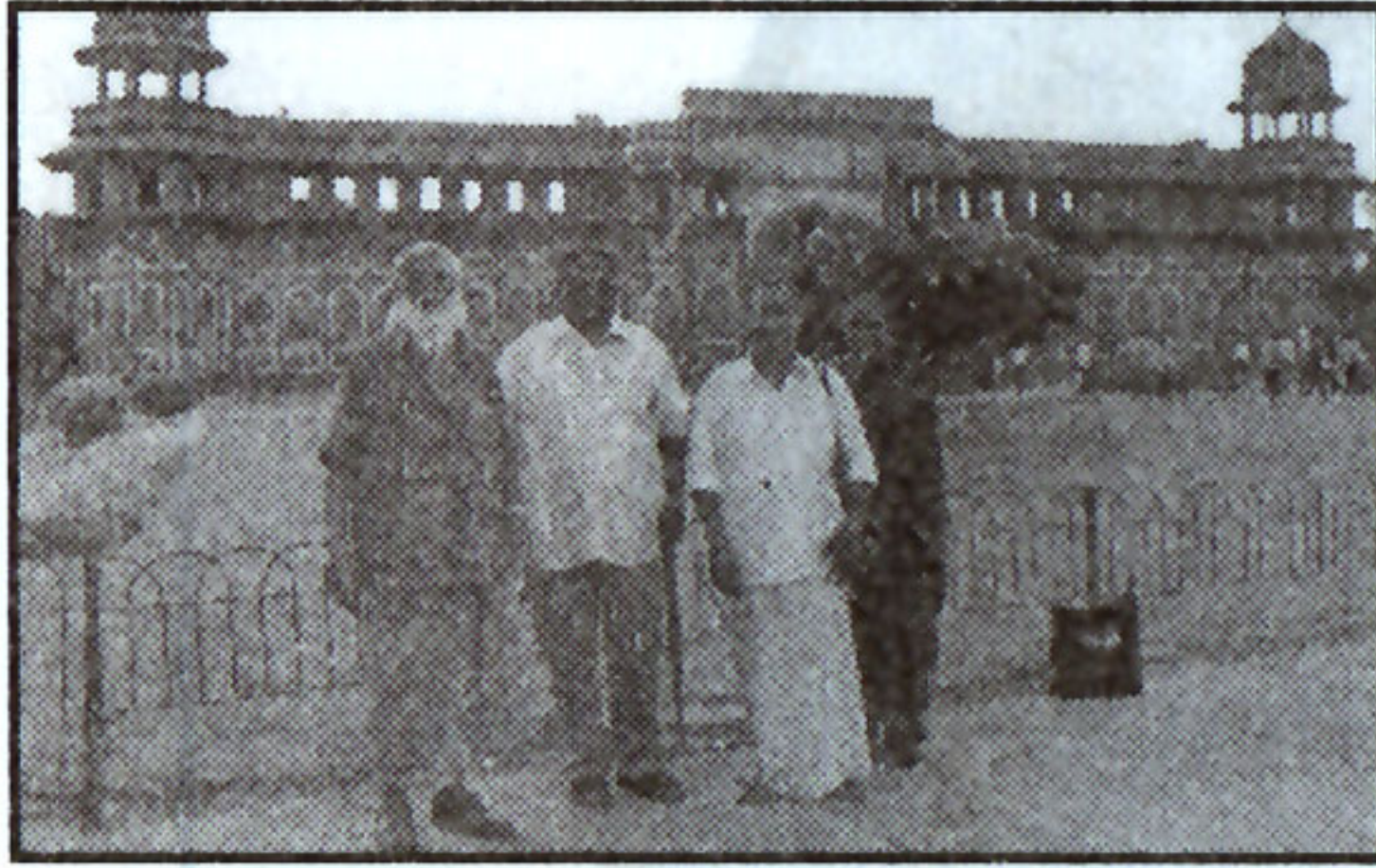
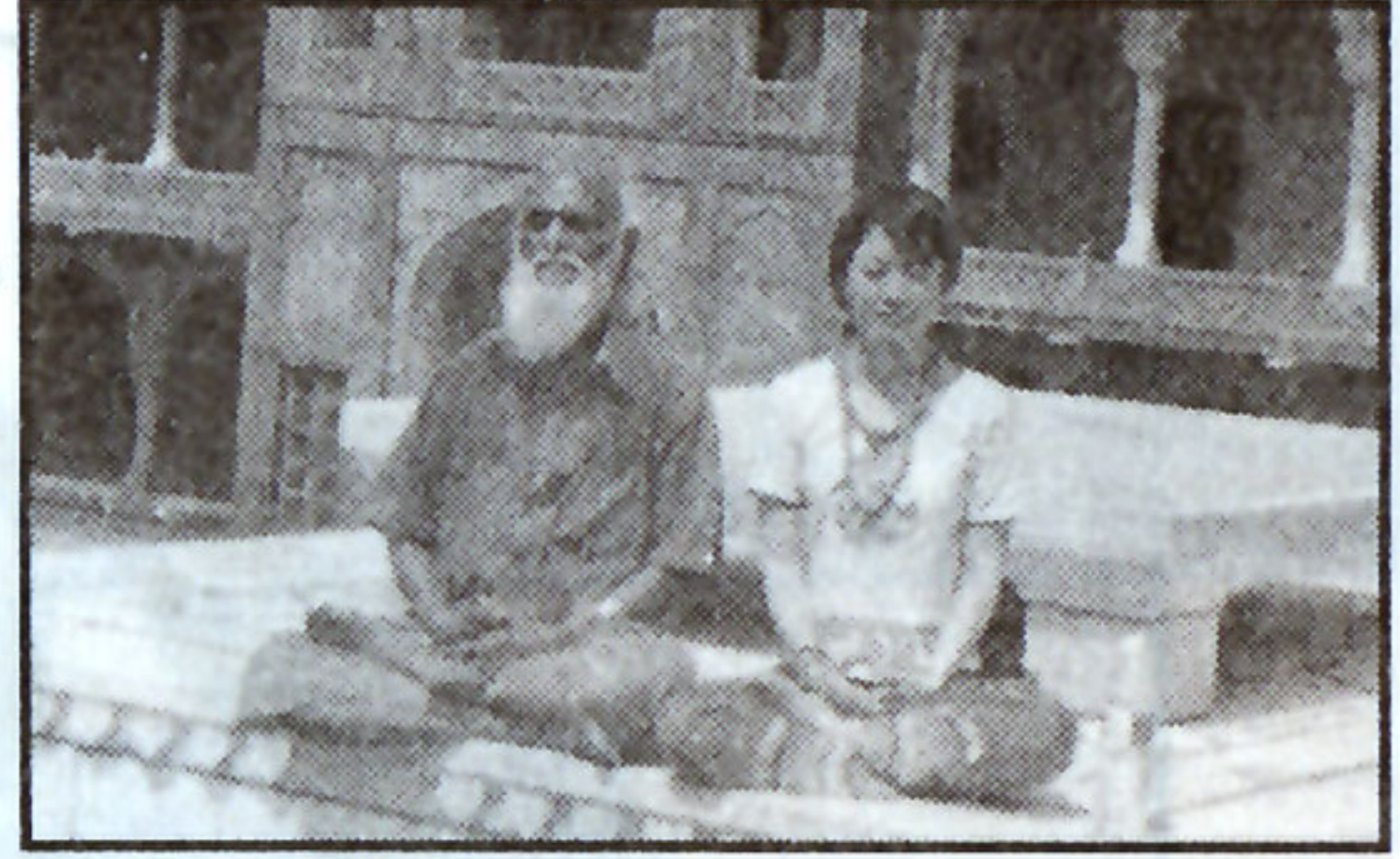
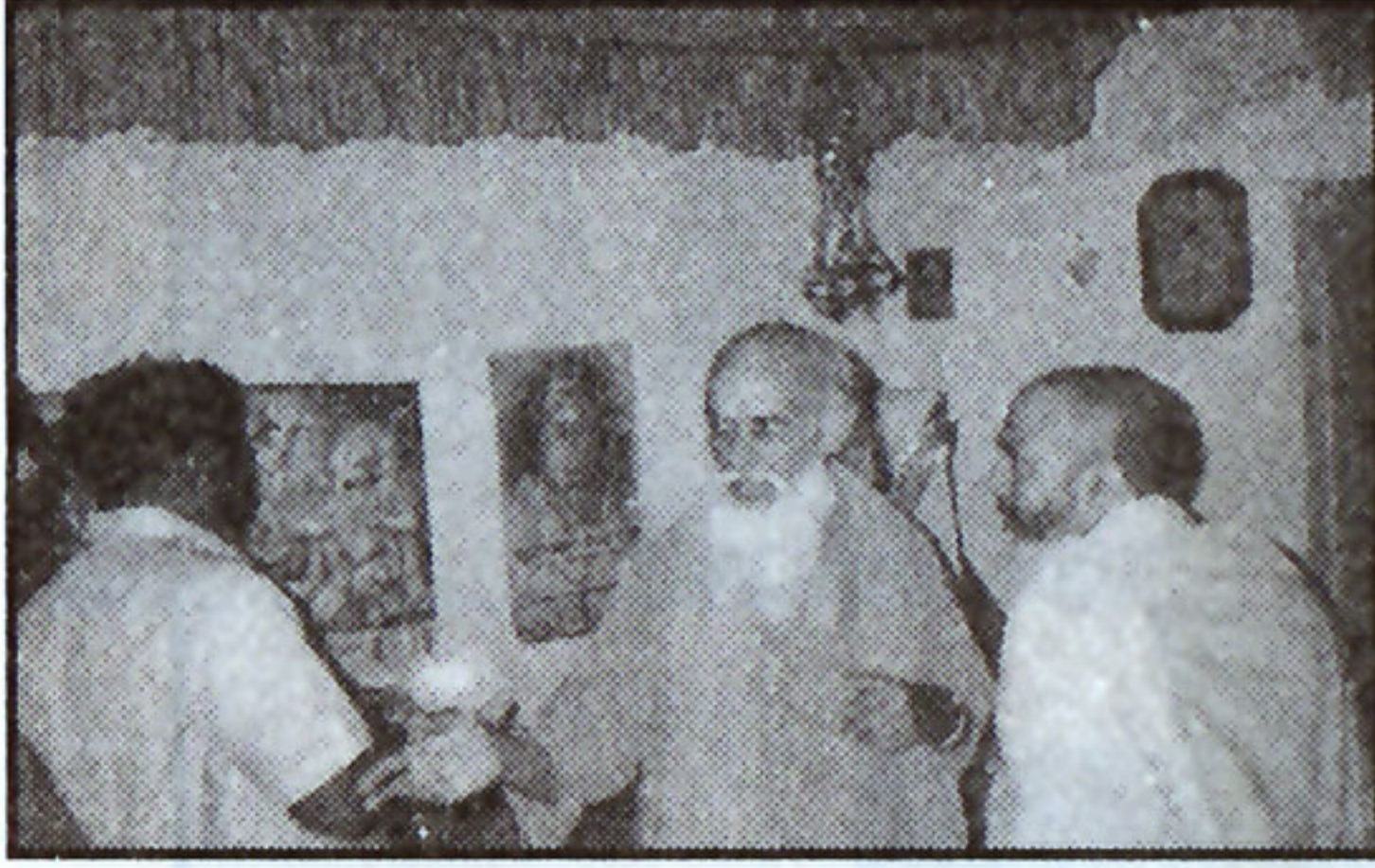
சேலம் பிராணாயோக பயிற்சி மையத்தின்
பல்வேறு நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் சுவாமிஜியின் பங்கேற்பு



சென்னை யோகாசன
ஆலய அன்பர்களுக்கு வரவேற்பு



சுவாமிஜி அவர்கள்
பல்வேறு தலைவர்களுடன் சந்திப்பு



இமயமலை வஷிஸ்டர் குகை

கடப்பை சுவாமி ஆஸ்ரமம், பெங்களூர்



சுவாமிஜி அவர்களின் 60வது
அபிஷேக விழா

Swami Ramanandaji

Director of Divine Life Society of Canada
and PYC, Calgary, Canada.



சுவாமிஜி அவர்களின் பிறந்த நாள் விழா - சேலம்.



சுவாமி ரமான்ந்தாஜி அவர்கள் சேலம் வருகை



யோகா புகைப்பட கண்காட்சி, சேலம்.



சுவாமிஜி அவர்கள்
பல்வேறு தலைவர்களுடன் சந்திப்பு



கவர்னர். திரு K.K. ஷா அவர்களுடன்...



சுவாமிஜியுடன் - அருணா சுகர்ஸ்
திரு. மருத பிள்ளை, மறுவாழ்வு பத்திரிக்கை
ஆசிரியர். திரு. வெங்கடேசன் ஆகியோர்

திரு. காமராஜர் மற்றும்
திரு. இராமசாமி உடையாருடன்.



பெங்களுர் யோகாச்சாரியார் சுந்தரம் அவர்களுடன் சுவாமிஜி மற்றும்
யோகா மாஸ்டர். மகாத்மா ஜி அவர்கள்



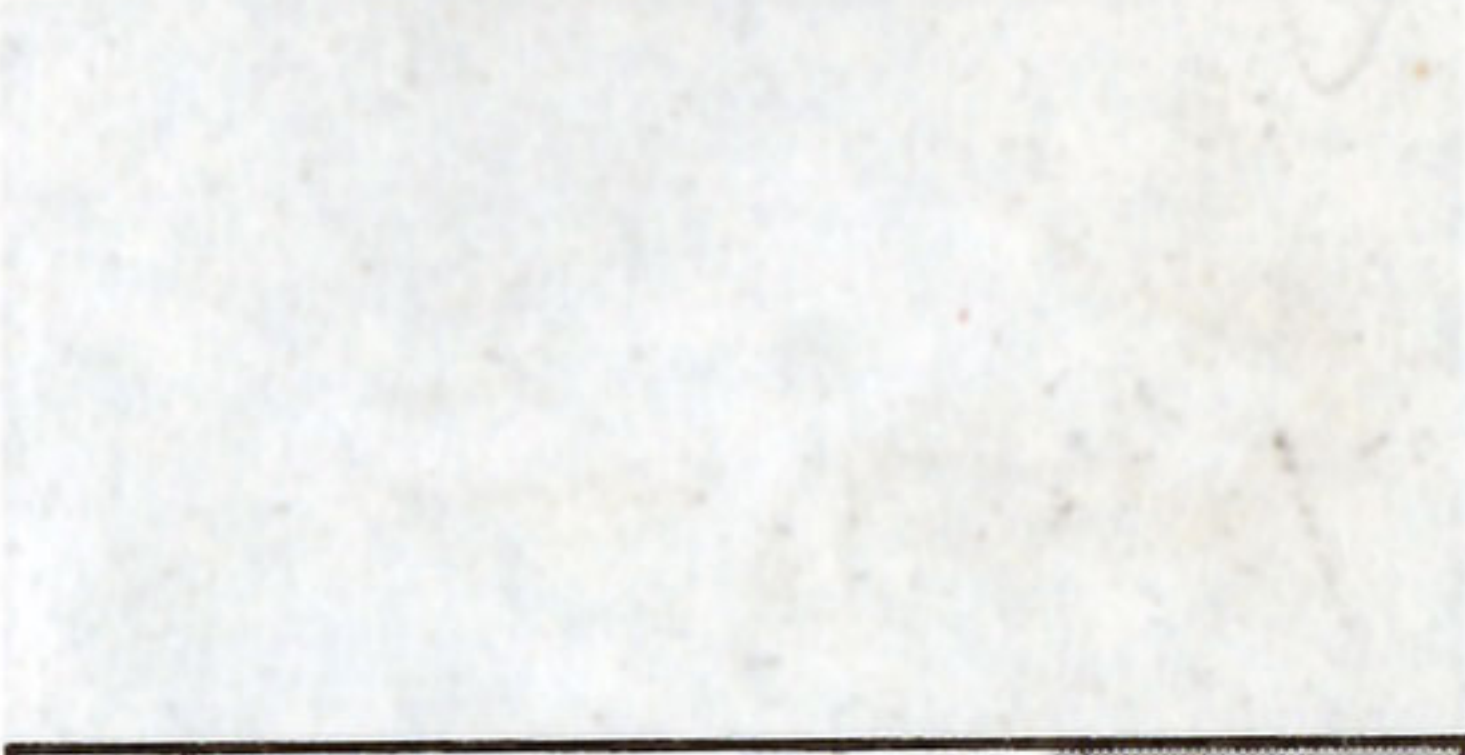
Nayars Restaurant Owner with P.S. Mohan & Swamiji in Tokyo - Japan



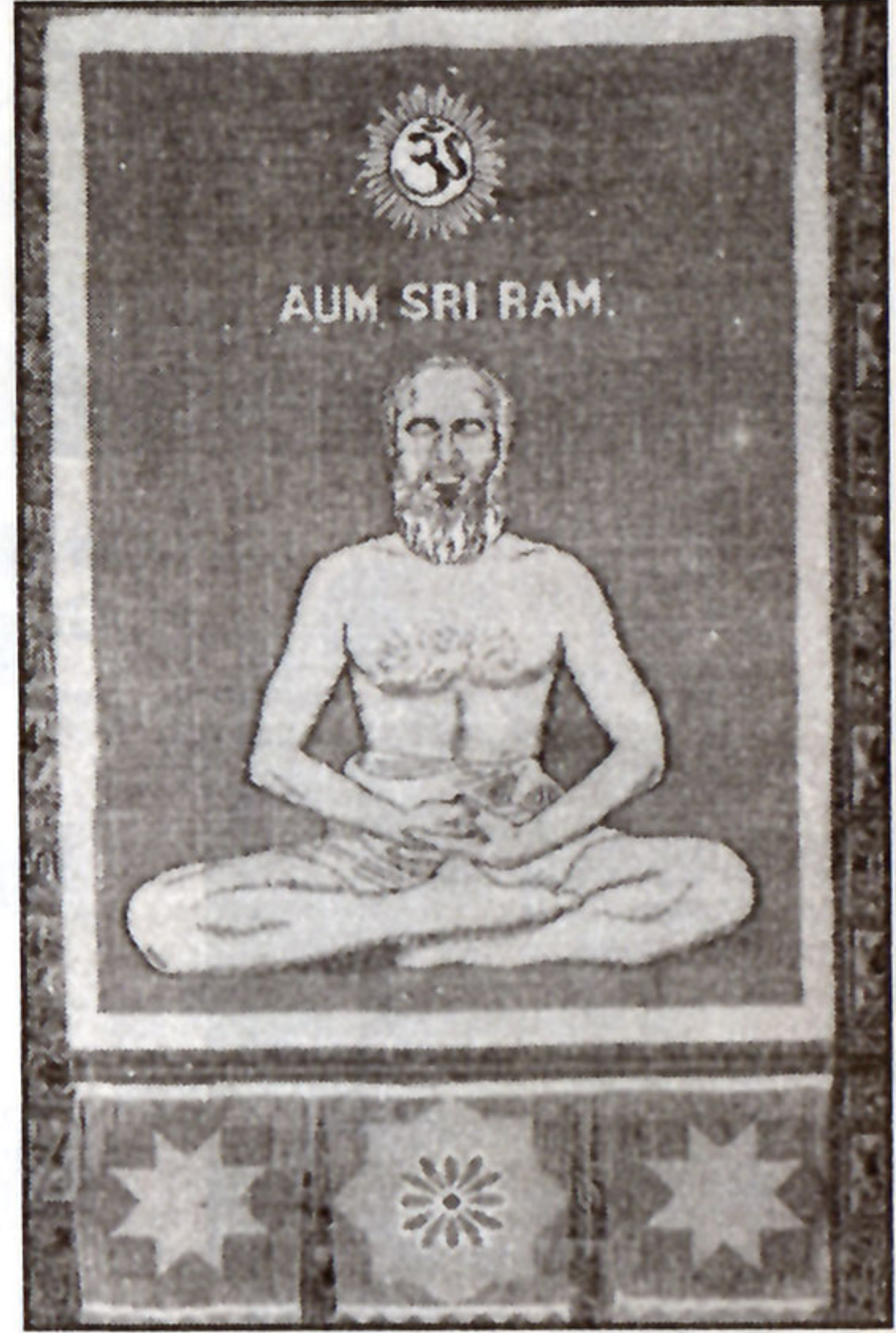
சுவாமிஜி அருளுரை
- திருவாரூர்.



ஹோலிஸ்டிக் ஹீலிங் விழா



சுவாமிஜியுடன் - திரு. முத்தையா
ஆத்ம ஜோதி நிலையம், ஸ்ரீலங்கா.

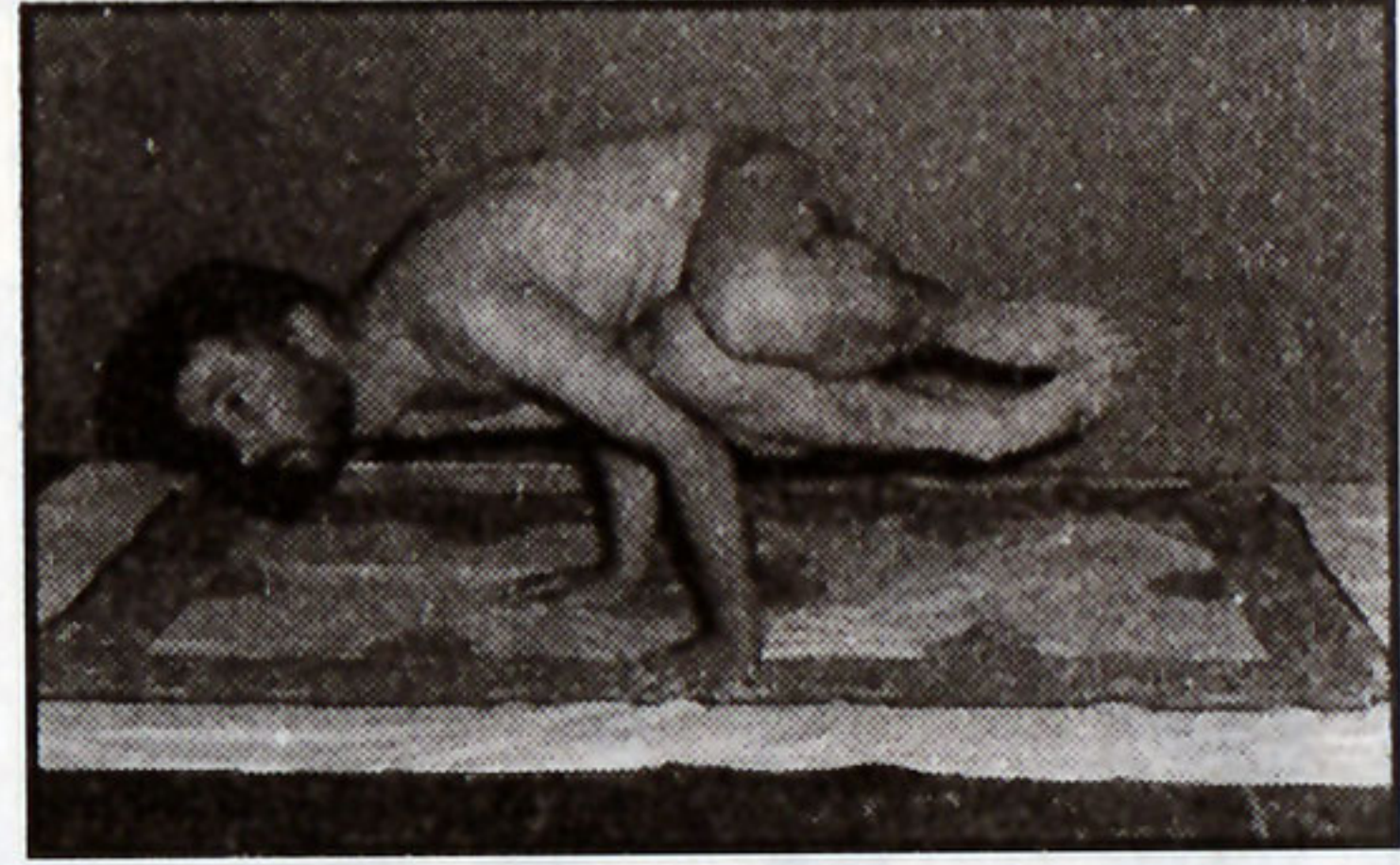
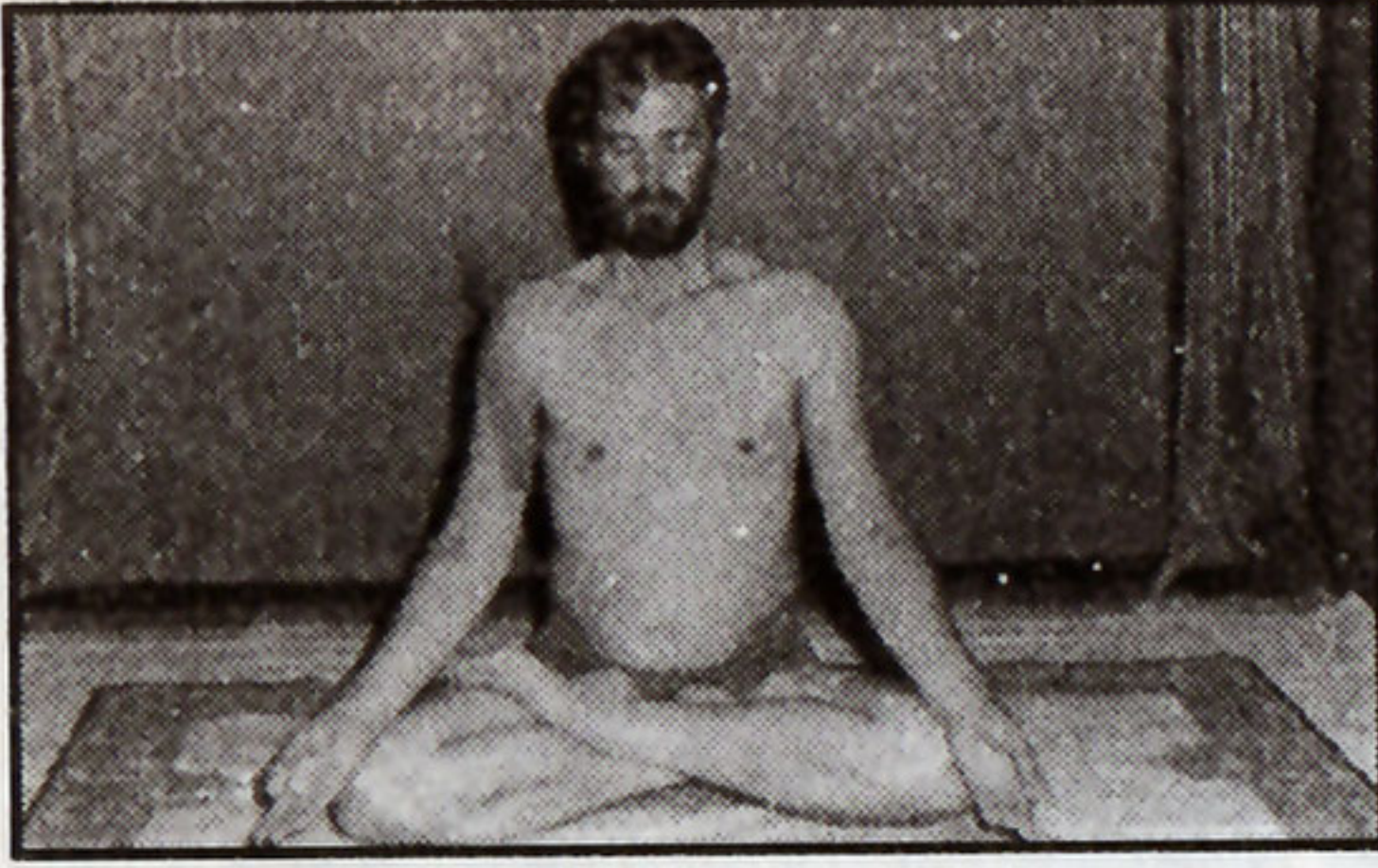
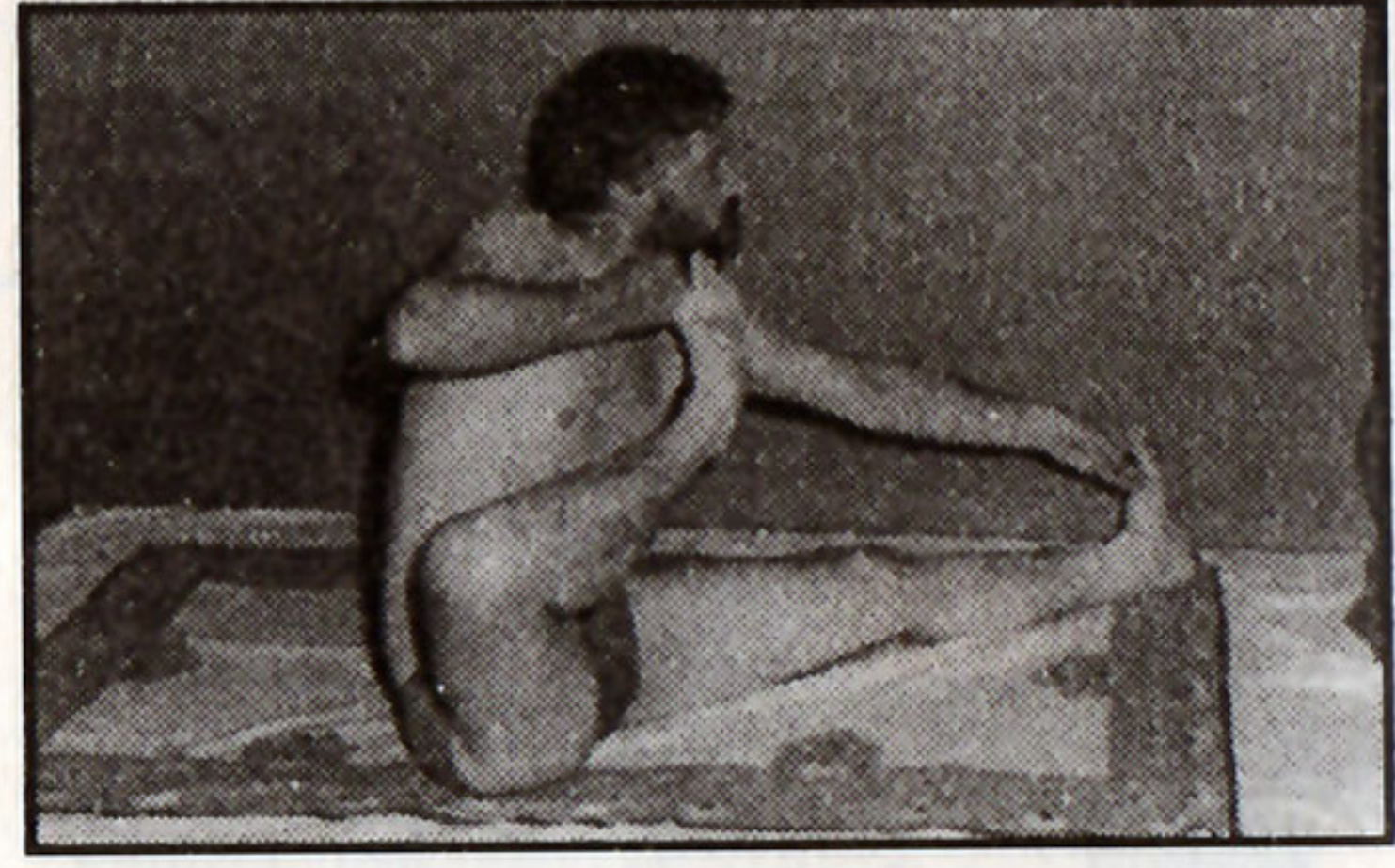


சுவாமிஜியுடன் - திரு. மூக்கபிள்ளை
மற்றும் அவருடைய மகன்கள்,
மலேசியா.



Swami - Ji and Son of
Toshio Hayashi in Japan.





பிராணா யோக பயிற்சியில்
டாக்டர். ரமேஷ் அவர்கள், U.S.A.

தியான பயிற்சியில்
சரஸ்வதி தேவி, (USA) அவர்கள்



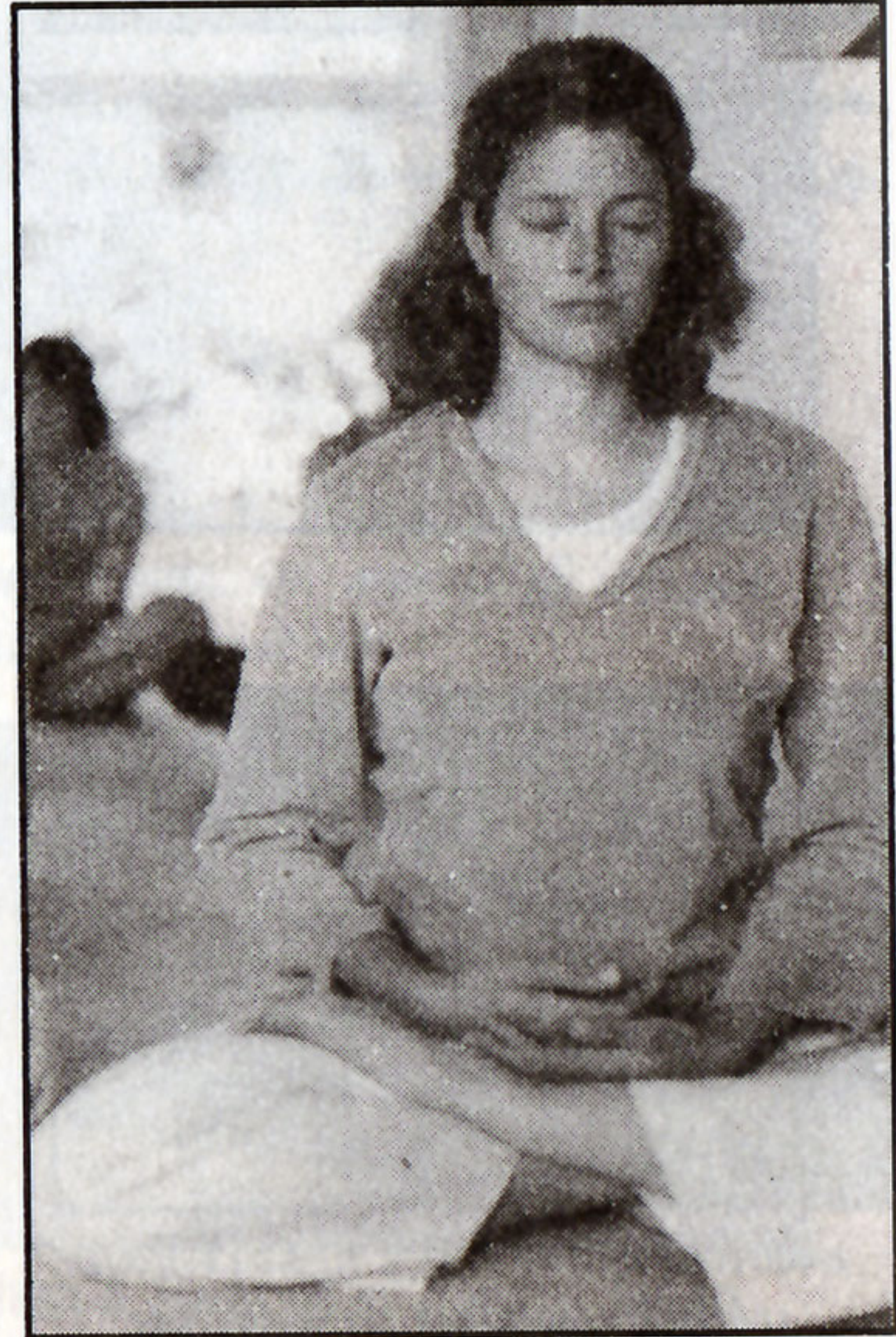
மூக்கபிள்ளை அவர்கள்
சகோதரி செல்லம்மாள் உடன்



Vicky Sathi,
Germany



யோகா பயிற்சியாளர்.
திருமதி. சாந்தாபாய் அம்மாள்
சேலம்





சேலம் பிராணாயோக சென்டர் - ஆண்டு விழாவில் யோகபிஷக் ஆசன இரா. ஆண்டியப்பன் அவர்கள் பங்கேற்பு



சுவாமிஜி, சரஸ்வதி தேவி (USA), முகுந்தன் (USA), ஆகியோருடன் சேலம் பெண்கள் யோகா பிரிவு



சுவாமிஜி மற்றும் திரு. மகாத்மாஜி அவர்களுடன் சேலம் பிராணாயோக சென்ட்ரல் மகளிர் பிரிவுகள்

**SPIRITUAL DIARY FOR THE MONTH**

	1	2	 to	31	Total
1. How many hours did you sleep?					
2. When did you get up from bed?					
3. How long did you perform Asans?					
4. How long did you remain in one Asan?					
5. How long did you practise physical Exercise ?					
6. How long did you concentrate on your Ishta Devata(Saguna or Nirguna Dhyana)?					
7. How long in Nama Smaran or Kirtan?					
8. How long in study of religious books?					
9. How long in the company of the wise (Satsang)?					
10. How long in disinterested service? (Niskamya Karma)					
11. How many Malas of Japa?					
12. How many Pranayamas?					
13. How many Gita Slokas did you read or get by heart?					
14. How many Mantras did you write?					
15. How many hours did you observe Mouna?					
16. How many days did you observe fast and vigil?					
17. How much did you give in charity?					
18. How many lies did you tell and with what self-punishment?					
19. How many times you were angry and how long the anger lasted and with what self Punishment?					
20. How many hours did you spend in use less company?					
21. How many times did you fail in Brahmacharya?					
22. How many times did you fail in control of evil habits and with what self-punishment?					
23. What Virtue are you developing?					
24. What evil are you trying to eradicate?					
25. Which Indriya is troubling you much?					
26. When did you go to bed?					

இதே போல் மாதிரி அட்ட வணையை தயாரித்து
31 நாட்களுக்கும் பின்பற்றவும்.

Signature





PRANA YOGA PHILOSOPHY

(Developed by Swamiji)

Through Prana Yoga, one can practice the proper way to breathe through the nostrils. With continued practise, the nervous system can be purified, which will lead to inner spiritual balance. One who practices regularly can control the senses and so release tension, tiredness, overness, overweight, insomnia, constipation, headache and other physical and emotional problems.

In addition to pranayama, the Ashram offers spiritual instruction in asanas, meditation and internal cleanings for the promotion of inner understanding.

My great friends are the **YOGASANAS**

My great devotees are the **BANDHAS**

My great disciples are the **MUDRAS**

My great Gurus are plenty of **PRANAYAMA**

- Swamiji

